ТОЧНО ЛЮБИШЬ?

ЛЕСЛИ БЕККЕР-ФЕЛПС

PhD, психотерапевт, лектор, эксперт по семейной терапии



Ранее книга выходила под названием **«Нетревожные отношения»**

Надежные отношения вопреки тревожной привязанности

перевод Дарьи Смирновой

МИФ

Эту книгу хорошо дополняют:

Самосострадание
Кристин Нефф

Управление тревогой
Катлин Смит

Осознанность
Марк Уильямс, Денни Пенман

Не мешай себе жить
Марк Гоулстон, Филип Голдберг

Сила спокойствия
Райан Холидей

Leslie Becker-Phelps, PhD

Insecure in Love

HOW ANXIOUS ATTACHMENT CAN MAKE YOU FEEL JEALOUS, NEEDY, AND WORRIED AND WHAT YOU CAN DO ABOUT IT

New Harbinger Publications, Inc.

Психология МИФ. Главные книги о любви

Лесли Беккер-Фелпс

Точно любишь?

НАДЕЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ВОПРЕКИ ТРЕВОЖНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ

Перевод с английского Дарьи Смирновой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2023

УДК 159.923.2
ББК 88.332.5
Б42

Благодарим Дмитрия Ковпака за помощь при подготовке книги к изданию

Текст печатается по изданию:
Беккер-Фелпс Л. Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнере.
М. : Манн, Иванов и Фербер, 2022. 224 с.

Беккер-Фелпс, Лесли

Б42 Точно любишь? Надежные отношения вопреки тревожной привязанности / Лесли Беккер-Фелпс ; пер. с англ. Д. Смирновой. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2023. — 240 с. — (Психология МИФ. Главные книги о любви).

ISBN 978-5-00214-005-3

Эта книга для тех, кто хочет перемен в жизни и в отношениях, но при этом не знает, с чего начать, или топчется на месте. Вы узнаете, как тревожность отражается на взаимоотношениях с близкими вам людьми и какие навыки позволят вам забыть о неуверенности в себе, тревоге и страхе остаться в одиночестве. Вы научитесь распознавать свои негативные мысли, убеждения и вредные поведенческие привычки, которые мешают вам выйти из созависимости, и начнете выстраивать прочные, здоровые и долговечные отношения.

Ранее книга издавалась под названием «Нетревожные отношения. Как справиться с ревностью, беспокойством и обрести уверенность в себе и партнере».

УДК 159.923.2
ББК 88.332.5

ISBN 978-5-00214-005-3

Оглавление

Введение

И жили они с тех пор долго и счастливо…

Или, по крайней мере, вы могли бы, будь вы более интересными, или более привлекательными, или не такими несчастными — или если могли бы понять, что с вами не так и вечно мешает вашим отношениям. Может быть, вы уже долго живете со своим партнером, но при этом боретесь с ощущением, что все же ему недостает каких-то качеств и он никогда не сможет закрыть дыру в вашем сердце. А может, считаете, что проблема в том числе и в **вас самих**.

Многие люди верят, что никогда не будут счастливы в любви. Им одиноко, им нужна компания — но не просто человек, который сидел бы рядом в кино, а друг, любовник, тот, кому можно было бы доверять и кто был бы рядом на протяжении всей жизни. Многие боятся, что партнер сбежит, как только они узнают друг друга «по-настоящему». И хотя иногда таким людям кажется, что их партнер ценит то, что они делают, им этого недостаточно. А что, если у них что-то не получится? Они постоянно задаются вопросом,

останется ли их партнер с ними по доброй воле, если они позволят себе быть уязвимыми и попросят о сочувствии, поддержке и одобрении.

Если вам знакома хоть одна из перечисленных дилемм, то эта книга для вас.

Как клинический психолог я работала со многими людьми. Они впускали меня в свои сердца и жизни, надеясь на положительные изменения, — и я уверена, что большинство из них увидели путь к любви, которую искали.

Вы, как и многие из тех, с кем мне доводилось беседовать, возможно, вооружены гигабайтами информации, советами родных, друзей и экспертов, а еще «проверенной формулой» успеха в отношениях. Скорее всего, вы часто ходили на свидания, много общались и шлифовали свой профиль в соцсетях в стремлении встретить любовь. Если вы уже состоите в отношениях, то, возможно, именно сейчас взращиваете уверенность в себе и убеждение, что достойны любви. Но не исключено, что вас по-прежнему преследуют чувство одиночества и страх быть отвергнутыми. У этого есть причина, но есть и решение.

Как многое в жизни, искусство отношений мы осваиваем на опыте. Первые серьезные отношения начинаются в раннем детстве с людьми, которые о нас заботятся. С этого момента мы учимся взаимодействовать с ними. Первое осознание того, насколько другие люди близки и отзывчивы, когда мы в них нуждаемся, и насколько мы достойны любви, формируется как результат теплоты и поддержки, которую проявляют наши родители. Наш стиль взаимодействия с другими людьми и привязанности к ним вырабатывается в первые месяцы и годы жизни.

Сегодня ваши взаимоотношения с другими людьми, скорее всего, остались такими же, какими их заложили в детстве. Если опыт заставил вас сомневаться в том, что вы достойны любви, или у вас укоренилась привычка бояться отвержения, то, скорее всего, вы до сих пор все это чувствуете. Возможно, болезненные ситуации прошлого усилили страх перед отношениями, таившийся в глубине. Но, вероятнее всего, такого рода тревога была заложена еще в детстве.

Важно понимать, что тревожность по поводу отношений не обязательно появляется как результат абьюзивного поведения со стороны родителей — более того, чаще всего это не так. Многие люди, испытывающие такого рода тревогу, выросли в очень любящих семьях. Но, к несчастью, проблемы, трудности или травматичные ситуации мешали их родителям эффективно воспитывать своих детей, несмотря на то что они искренне их любили.

Возможно, вы спросите: «Почему я тревожусь об отношениях на протяжении всей жизни?» Чтобы ответить на этот вопрос, для начала нужно вспомнить, насколько плотно вы взаимодействовали со своими родителями на протяжении детства, день за днем, год за годом. (Я серьезно, отложите книгу и подумайте.) Эти взаимодействия — хоть и различные по значимости — косвенно давали вам понять, как на вас реагируют другие люди и насколько вы достойны любви. Эти сигналы накладывались друг на друга, спрессовывались и в итоге стали неотъемлемой частью вашей личности. Поэтому вполне логично, что меняться непросто — непросто, но возможно.

Важный урок, который я выучила за время практики, состоит в том, что процесс внедрения изменений сродни

выращиванию сада. Так же как садовник не трогает семечко и не вытягивает росток на поверхность, психолог не залезает в людей и **не заставляет** их меняться. Психолог скорее дает людям то, что им необходимо для роста. Я выслушиваю тех, кто приходит ко мне за помощью, делюсь своим взглядом на ситуацию, проявляю сочувствие и даю рекомендации. В ответ они (я надеюсь) учатся смотреть на себя иначе, относиться к себе добрее, готовы пойти на риск и что-то поменять (неизвестное всегда пугает), а еще стараются быть другими людьми. Но все это должно происходить в подходящем темпе; человека можно поощрять и нельзя заставлять.

Ключевой момент в обеспечении собственного роста — развитие осознанности. Это значит: необходимо отдавать себе отчет, о чем думаешь, признавать и сознательно проживать свои эмоции и понимать, что тебя мотивирует. Это непросто, особенно когда человек сталкивается с неприятными или противоречивыми аспектами собственной личности. Однако, овладев этими навыками, можно понять истоки своих тревог. Осознанность часто помогает людям чувствовать себя лучше и способствует процессу изменений — например, снижает тревожность, позволяя построить здоровые отношения.

Важно также понимать, что работа над отношениями подразумевает и отношения с самим собой. Многие люди обращаются с собой чересчур сурово. Ребенку, которого обидели, требуется нежная забота; так и к себе необходимо относиться с сочувствием.

Осознанность и положительное отношение к себе — это мощная комбинация, которую я называю сострадательной осознанностью. Смешанные в правильной пропорции, они образуют чудесное удобрение для души.

Эта книга объясняет, как зародились ваши проблемы в отношениях, почему эти процессы так тяжело менять и как преодолеть трудности, чтобы наслаждаться безмятежной любовью. Главная задача книги — помочь вам осознать, что можно сделать, чтобы обрести счастье в близких отношениях. Изложенные здесь идеи также позволят вам лучше понять своего партнера. Именно взаимопонимание дает возможность относиться к своему спутнику с бóльшим сочувствием — а значит, построить здоровые отношения.

Книга разделена на четыре части. Первая, «Фундамент отношений», позволит вам разобраться в проблемах отношений с позиции созависимости. Вторая, «Раскрытие потенциала: быть достойными любви», распахнет дверь к переменам, обозначив препятствия на пути к счастливым отношениям. Третья, «Сострадательная самоосознанность: антидот от тревожности в отношениях», объяснит, как с помощью сострадательной осознанности выстроить более доверительные взаимоотношения. Вы осознаете свое состояние и свой опыт, а также научитесь принимать их и относиться к себе с сочувствием. Четвертая часть, «Расцвет личной жизни», содержит рекомендации, как, практикуя сострадательную осознанность, выбрать хорошего партнера и построить счастливые, здоровые отношения.

Эту книгу можно прочитать для общего представления о здоровых взаимоотношениях, но это в некотором роде справочник. Помните: рост происходит в нужном темпе. Ваша задача — способствовать ему, обеспечив плодородной почвой и необходимыми питательными элементами. Чтобы извлечь максимальную пользу, читайте эту книгу медленно. Подчеркивайте или выделяйте маркером мысли, которые вам

близки. Делайте заметки на полях. Перечитывайте разделы, если в этом есть необходимость. Вы можете остановиться и, прежде чем двигаться дальше, начать внедрять понравившиеся идеи в жизнь. Выделите время на качественную работу с упражнениями, не стоит выполнять их «для галочки». Настоятельно рекомендую вести дневник и записывать в него реакции на упражнения и озарения, чтобы потом вы могли поразмыслить над ними. Главы выстроены в определенном порядке, и порой я буду обращаться к ранее описанным упражнениям и просить вас вспомнить их, чтобы выполнить новые.

Мой клинический опыт и проводимые исследования относятся в большей степени к гетеросексуальным парам, поэтому книга в первую очередь подойдет для них. Но если вы адепт другой культуры или имеете иную сексуальную ориентацию, вы все равно найдете здесь полезную информацию о видах привязанностей и развитии сострадательной осознанности.

В заключение отмечу, что в книге приводятся примеры из моей частной практики. Чтобы обеспечить своим пациентам полную конфиденциальность, все имена вымышлены.

ЧАСТЬ I

Фундамент отношений

ГЛАВА 1

Первое общение: основа любви

Увидеть рождение — значит стать свидетелем чуда. Ни одна мать не может противостоять искушению обнять, понянчить и понежить новорожденного. И с этого начинается история любви и отношений в жизни каждого человека.

Младенцы в буквальном смысле нуждаются в заботе, чтобы выжить. Поэтому благодаря матери-природе они неотделимы от потребности тянуться к остальным. Например, они любят смотреть людям в лицо, могут плачем привлечь к себе внимание, и обычно им нравится, когда их держат на руках или качают. И, конечно, младенцы милы до мурашек и вызывают желание о них заботиться. Все вместе это подталкивает первых значимых в их жизни взрослых (в первую очередь матерей, во вторую — отцов) защищать их и заботиться о них. Когда дети подрастают, неугасающая, жизненно важная потребность в помощи побуждает их держаться рядом с матерью. Маленький ребенок, выходящий на улицу, оглядывается на маму, ища поддержки. Именно в ранние годы, начиная с младенческого возраста, люди

впервые узнают, как отношения помогают им чувствовать себя в безопасности и успокаивают, когда они расстроены.

Подобный стиль поведения наблюдал любой, у кого есть опыт общения с маленькими детьми, но психоаналитик Джон Боулби в конце 1950-х в своих работах начал рассматривать его в контексте системы привязанностей. Он объяснил, что такие поступки нужны для того, чтобы «более сильный и мудрый» человек — **значимый взрослый** — оставался рядом и ребенок мог чувствовать себя в безопасности и выжить. Боулби сделал революционное заявление: чтобы дети могли успешно развиваться, значимые взрослые должны быть ласковыми и эмоционально доступными (Bowlby, 1961, 1989). Эта идея шла вразрез с тем, чему в то время учили матерей. В обществе доминировало убеждение, что при нежном и эмпатичном подходе дети вырастут приставучими и слишком зависимыми. Вместо этого женщинам советовали сохранять взвешенную, разумную дистанцию, даже если дети расстроены или больны (Johnson, 2008).

Идеи Боулби активно отвергались до тех пор, пока в 1970-х годах исследовательница Мэри Эйнсворт не доказала правоту его теорий в своих работах. Вслед за ней этот аспект отметили Дэвид Уоллин (2007), а также Марио Микулинсер и Фил Шейвер (2007). Труды Мэри Эйнсворт помогли выявить, что во время взаимодействия с родителями — явного и не очень — дети вырабатывают способ сближения, который врастает в само их существо. Таким образом, сближение становится рабочей моделью, определяющей ожидаемую реакцию других людей и то, как ее носители себя воспринимают. Исследователи также выяснили, что процесс привязанности активируется и в романтических отношениях (Hazan and Shaver, 1987; Feeney, 2008).

Система привязанности призвана обеспечить выживание ребенка, но узы, формирующиеся внутри нее, ощущаются как любовь — в детском и во взрослом возрасте. Так что неудивительно, что дети ищут любви своих родителей. Неудивительно и то, что дети, которым недостает родительского тепла, став взрослыми, быстро впадают в уныние и страдают от того, что не могут обрести прочное, надежное чувство безопасности в романтических отношениях.

ОСНОВА ПОСТРОЕНИЯ ОТНОШЕНИЙ

Подумайте: к кому вы обращаетесь, когда действительно расстроены? В этот момент ваша система привязанности активируется, у вас словно включается внутренний радар, который самонаводится на объект вашей привязанности. Взрослый человек с надежным типом привязанности ищет партнера или другого значимого человека, способного его поддержать, когда он расстроен или ему кажется, что он не справляется с ситуацией. Как только он понимает, что такой человек доступен и своевременно проявляет чуткость, его система привязанности выключается. Ему хорошо и спокойно. Люди же с ненадежными паттернами привязанности не находят полного успокоения рядом со своими партнерами или другими значимыми людьми: их «радар» работает неправильно.

Последние исследования (Bartholomew and Horowitz, 1991) утверждают, что типы привязанности (как надежные, так и нет) основываются на двух фундаментальных «рабочих моделях» (или типах взаимодействий): **рабочей модели самого себя и рабочей модели других.**

Рабочая модель самого себя — это самоощущение, насколько вы достойны или недостойны любви. Человек, которому кажется, что он недостоин любви, боится, что его отвергнут. Он испытывает тревогу перед отношениями, напряжение, он взвинчен, может находиться во власти и других неприятных эмоций, таких как грусть, злость и чувство одиночества (тревога, ассоциированная с привязанностью). Взрослые и дети, считающие, что они недостойны любви, живут так, словно их систему привязанности или радар, нацеленный на значимого человека, заклинило в положении «Включено». Такие люди постоянно ищут одобрения со стороны объекта привязанности, чтобы не чувствовать себя одинокими и отринутыми или чтобы избавиться от страха отвержения. Задача этой книги — помочь преодолеть подобные состояния.

Рабочая модель других — это ожидания, будут ли другие люди эмоционально для нас открыты. Если нам кажется, что нас не поддержат, мы не захотим с кем-либо сближаться и постараемся избежать контакта. Психологи называют такое поведение **избеганием, ассоциированным с привязанностью**. Некоторые люди настолько убеждены в закрытости других, что принимают решение полагаться исключительно на себя. Они делают все возможное, чтобы избавиться от зависимости от кого бы то ни было. Систему привязанности таких людей заклинивает в положении «Выключено».

Упражнение. Страх и избегание в отношениях

Чтобы понять, в какой степени вам присущи тревожная или избегающая привязанность в отношениях, подумайте,

насколько вы соответствуете приведенным ниже шаблонам. Проставьте баллы по шкале от 0 до 10, где 0 — совсем не соответствует, а 10 — полностью соответствует. Запишите эти цифры, чтобы впоследствии вы могли определить свой стиль привязанности.

Тревога, ассоциированная с привязанностью

Для меня важнее всего абсолютная эмоциональная близость с партнером. Но другие люди не стремятся сближаться со мной настолько, насколько мне хочется. Мое желание сблизиться часто их отпугивает. Будучи в отношениях, я часто спрашиваю себя и сомневаюсь, достаточно ли я хороша/хорош для своего/своей партнера/партнерши или других людей. Я все время боюсь, что он/она не ценит меня так, как ценю его/ее я. Я постоянно задаюсь вопросом, любит ли мой/моя партнер/партнерша меня по-настоящему, и переживаю, что он/она перестанет меня любить или решит уйти. Особенно я опасаюсь, что он/она найдет кого-нибудь еще.

Баллы: __________

Избегание, ассоциированное с привязанностью

Я независимый, самодостаточный человек, так что не нуждаюсь в серьезных доверительных отношениях. Когда я состою в таких отношениях, то предпочитаю не зависеть от партнера/партнерши и не делюсь глубоко личными переживаниями и мыслями. Мне неловко, если партнер/партнерша хочет полагаться на меня или слишком много и часто говорит о своих мыслях и чувствах. Если у меня есть какие-то трудности, я держу их при себе и разбираюсь с ними

самостоятельно. Я бы предпочла/предпочел, чтобы мой партнер/партнерша поступал/поступала так же.

Баллы: __________

• •

ЧЕТЫРЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ

Типы привязанности легче всего выявить, если совместить отношение к себе (что может быть причиной тревожности) и отношение к другим (что может быть причиной избегания). Обозначив высокий и низкий уровень тревожности, получим следующие четыре комбинации (см. схему 1).

Тревожный (preoccupied): высокий уровень тревожности, низкий уровень избегания.

Тревожно-избегающий (fearful): высокий уровень тревожности, высокий уровень избегания.

Избегающе-отвергающий (dismissive): низкий уровень тревожности, высокий уровень избегания.

Надежный (secure): низкий уровень тревожности, низкий уровень избегания.

Первоначальное исследование теории привязанности обозначило эти типы как принципиально различные — настолько же, как женщина и рыба, если только вы, конечно, не верите в русалок. Однако дальнейшие изучения материала (Griffin and Bartholomew, 1994) показали, что такое утверждение неверно. Типы привязанности демонстрируют общую тенденцию, но их не стоит воспринимать буквально.

Совмещение уровней тревожности и избегания во многом похоже на смешивание двух базовых цветов. Красный

и желтый вместе дают оранжевый. Но если добавить в красный чуть-чуть желтого, то получится оранжево-красный, а если чуть-чуть красного в желтый — оранжево-желтый. Нечто подобное происходит и при соприкосновении двух паттернов привязанности.

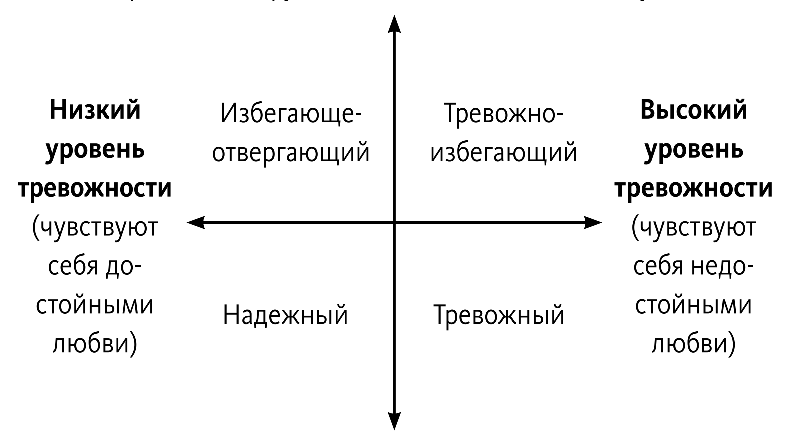
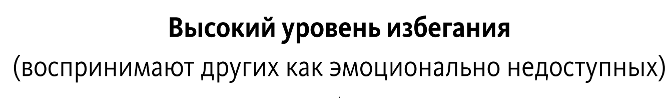


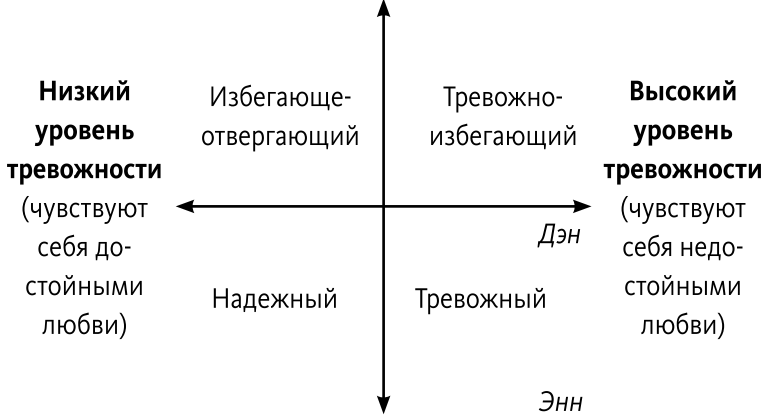
Схема 1. Модель четырех типов привязанности во взрослом возрасте*

Давайте рассмотрим это на примере. Энн отличают высокий уровень тревожности и *очень низкий* уровень избегания, а Дэна — высокий уровень тревожности,

* С опорой на Bartholomew and Horowitz (1991), Griffin and Bartholomew (1994), Mikulincer and Shaver (2007), and Levine and Heller (2010). *Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.*

но более высокий, чем у Энн, уровень избегания. Как показано на схеме 2, им обоим свойственен тревожный тип привязанности. Однако Дэн ближе к людям тревожно-избегающего типа.





Низкий уровень избегания
(воспринимают других как эмоционально доступных)

Схема 2. Дэн и Энн в контексте модели четырех типов привязанности во взрослом возрасте*

Вы также можете относиться к избегающе-отвергающему или надежному типу привязанности, но быть ближе к тревожному типу. В таком случае для вас будут характерны определенные трудности, с которыми сталкиваются люди с тревожным типом, хотя сами вы и не попадаете в эту группу.

* С опорой на Bartholomew and Horowitz (1991), Griffin and Bartholomew (1994), Mikulincer and Shaver (2007), and Levine and Heller (2010).

Эта книга в том числе поможет вам разобраться, к какому типу вы относитесь.

Понимая размытость категорий, из книги можно извлечь больше пользы. Согласитесь, так хочется определить свой стиль привязанности и наклеить на себя ярлычок! Например, вы можете считать, что относитесь к тревожному или тревожно-избегающему типу, но в таком случае вы не учтете все аспекты своей **личности** — уникальной личности, какой вы являетесь.

Лучший путь снизить тревожность в отношениях и стать лучше — понять себя. Поэтому, когда будете читать о четырех типах привязанности, не ищите, к какому из них себя отнести, а думайте, **в какой мере** вы соотноситесь с каждым из них.

Важно понимать, что с опытом ваш тип привязанности может измениться. Возьмем, к примеру, Хезер. Она всегда чувствовала себя несовершенной и демонстрировала тревожный тип привязанности. Ее муж, Алан, поддерживал это убеждение, регулярно обращая ее внимание на ошибки и недостатки. В итоге они развелись, и Хезер осталась один на один с еще более сильным чувством собственной никчемности.

Пройдя курс терапии, она всерьез усомнилась в негативном восприятии своего «я». Хезер стала понимать, что Алан был настроен слишком критически. Впоследствии Хезер познакомилась с Сэмом, который оценил ее вдумчивую и творческую натуру. Она нежилась в его любви, которая растопила остатки самокритики и помогла ей принять тот факт, что ее ценят. Романтические отношения часто становятся возможностью, позволяющей пересмотреть свой тип

привязанности и исцелиться, и эта книга поможет вам такую возможность реализовать.

Помимо определения собственного типа привязанности, подумайте, какой тип привязанности демонстрируют ваш партнер, ваши друзья или коллеги. Тревожность может подталкивать вас делать быстрые, часто неточные и негативно окрашенные выводы о других людях. В результате вы рискуете неверно интерпретировать их эмоции, тревоги и поступки, а это способно создавать серьезные проблемы в ваших отношениях. Зная, какой тип привязанности свойственен вашему партнеру, вы сможете лучше понять его поведение и нарисовать более четкую картину ваших отношений. Поняв, что такое надежная привязанность, вы осознаете, почему вам имеет смысл стремиться к такому типу взаимоотношений и чем вам может помочь партнер.

Еще одно, последнее и важное напоминание: когда вы будете читать эту книгу, у вас может создаться впечатление, что единственный «хороший» способ выстроить здоровые отношения — выработать надежный тип привязанности. Но это не так. Лучший способ стать ближе друг к другу — это состоять в романтических отношениях, в которых вы счастливы. Если вы и ваш(а) супруг(а) относитесь к тревожному типу привязанности, но при этом вы оба счастливы — доверьтесь своим ощущениям. Наслаждайтесь ими. Ваша привязанность и жизненные обстоятельства такие, какие нужны именно вам. Чаще всего самый очевидный (но не единственный) путь от несчастья к счастью подразумевает движение к надежному типу привязанности. Но, приводя в порядок свою жизнь и меняя то, что вы хотите, важно не забывать о главном призе — счастье в любви.

НАДЕЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ: СЧАСТЬЕ В ЛЮБВИ

Сью — просто счастливый человек. Она учитель начальных классов, она любит свою работу и считает, что хорошо умеет учить детей. В свободное время Сью играет в теннис и гуляет с двумя близкими подругами. Она помолвлена с Кейтом, которому безоговорочно доверяет и на которого полагается. Разумеется, идеальных отношений не существует.

Например, однажды Кейт не пришел на ужин, как они договаривались, потому что забыл об этом. Но даже несмотря на то, что Сью была очень зла на Кейта, они смогли обсудить проблему, и в итоге Сью поняла, что Кейт на самом деле ее ценит.

Как и примерно шестьдесят процентов людей, Сью — носитель надежного типа привязанности. Люди этого типа находятся в ладу со своими эмоциями, им нравится чувствовать себя любимыми, хорошими, заботливыми и разумными. Они склонны считать партнеров достойными доверия, порядочными, чуткими и эмоционально открытыми. Поэтому они счастливы в отношениях с собой и с другими.

Люди с надежным стилем привязанности счастливы и в сексуальной жизни. Они высоко ценят эмоциональную близость и потому, как правило, хранят верность, спокойно говорят о сексе и получают удовольствие от чувственных наслаждений.

Если вы склонны к тревожной привязанности, но жизнь свела вас с человеком надежного типа, вы заметите, что в стабильных и позитивных отношениях становитесь спокойнее и у вас самих формируется более надежный стиль привязанности.

ТРЕВОЖНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ: ЖАЖДА ЛЮБВИ

Познакомьтесь с Рэйчел — возможно, у вас с ней есть что-то общее. Рэйчел ждет от своего парня Фила заверений, что она достойна любви, потому что сама она в этом не уверена. Но когда Фил оказывает ей внимание и проявляет интерес, она не знает, что думать, потому что это не соответствует ее представлению о себе. Рэйчел постоянно беспокоится о том, действительно ли Фил ее ценит. Она уверена, что как только он раскусит «настоящую Рэйчел», то сразу же ее бросит. Поэтому она все время опасается, что он не захочет проводить с ней выходные. А если он не сразу же отвечает на сообщение, то она делает вывод, что он ее избегает. Этот нависший, как дамоклов меч, страх расставания не дает Рэйчел покоя, поэтому она всегда испытывает сильную тревогу.

Люди, подобные Рэйчел, с тревожным типом привязанности, очень уязвимы к потенциальному пренебрежению или отторжению со стороны партнера, в котором они нуждаются, чтобы чувствовать себя защищенными. Поэтому они используют гиперактивирующую стратегию, которая позволяет им поддерживать систему привязанности в активном состоянии. Например, они часто слишком эмоционально реагируют на проблемные ситуации и недооценивают свою способность справляться с ними; они постоянно выискивают возможные проблемы в прошлом, настоящем и будущем. Нагнетая негативные чувства и мысли, они усиливают свою потребность в значимом человеке и фактически молятся, чтобы он пришел. К сожалению, те, кто доводит эту схему до крайности, в итоге могут столкнуться с состоянием хронической подавленности, уязвимости и бессилия.

Чувствительность таких людей к любым потенциальным признакам отторжения служит причиной ссор и создает дистанцию в близких взаимоотношениях. Если партнер будет не в состоянии их понять, недоступен физически или не сможет проявить достаточную чуткость, люди с тревожным типом привязанности воспримут подобный эпизод как сигнал тревоги. Яркий тому пример — то, как расстраивается Рэйчел, когда Фил не сразу отвечает на ее сообщения. В начале отношений новая любовь может опьянить людей с тревожным типом привязанности, но их собственное беспокойство обычно быстро берет верх над восторженными чувствами. И тогда они начинают считать своих партнеров эгоистичными (или слишком закрытыми), ненадежными и потенциально неверными, превращаясь в неоправданно ревнивых собственников. Усугубляет ситуацию и то, что нередко они просто неспособны успокоиться и простить партнеру его промах. Поэтому их отношения нестабильны и не выдерживают трудностей. Люди, подобные Рэйчел, как правило, несчастливы в любви.

Некоторые люди тревожного типа живут так, чтобы доказать, что они достойны любви, или чтобы отвлечься от негативных эмоций. Это препятствует их самовыражению и мешает руководствоваться личными интересами. Рэйчел, например, отлично училась в колледже, но после выпуска устроилась работать администратором и очень долго оставалась на этой должности, потому что не знала, что делать со своим дипломом бакалавра английского языка. На работе она постоянно беспокоилась, что подумают о ней другие. К счастью для Рэйчел, в ее случае все зашло не так далеко, но многие люди тревожного типа привязанности часто приносят свои

проблемы и несчастья из дома на работу. К тому же постоянные стрессы и беспокойство, которые им свойственны, часто становятся причиной проблем со здоровьем.

В сексуальной жизни, так же как и в других сферах, люди с тревожной привязанностью стремятся получить одобрение и не быть отвергнутыми. Поэтому, несмотря на то что им нравятся просто объятия и ласки, они часто соглашаются на секс, чтобы получить желанные одобрение и поддержку. Мужчины в своем стремлении почувствовать себя любимыми женщиной склонны быть более сексуально сдержанными и ждать от партнера, что тот будет проявлять инициативу и раскрепощенность. Женщины, напротив, бывают менее сдержанными, а порой даже неразборчивыми. Но и мужчины, и женщины тревожного типа страдают от ощущения, что их сексуальную жизнь контролируют партнер или внешние обстоятельства, и обычно им неловко говорить с партнером о сексе.

ИЗБЕГАЮЩЕ-ОТВЕРГАЮЩАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ: ЛЮБОВЬ НЕ НУЖНА

А теперь встречайте Энди. Подумайте: возможно, у вас или у кого-нибудь из ваших знакомых есть с ним что-то общее.

Энди гордится своей независимостью, самодостаточностью и усердием в должности менеджера по продажам. Ему нравилось проводить время со своей теперь уже бывшей девушкой Крис, но он не очень-то и расстроился, когда она разорвала их отношения. С его точки зрения, во время деловых поездок она была ему скорее обузой, так как хотела, чтобы он все время оставался на связи (на самом деле она

просила лишь изредка отзваниваться ей). А еще Энди казалось, что Крис постоянно хотела говорить о своих чувствах и об их взаимоотношениях. Поэтому теперь он счастлив, что больше не нужно уделять ей внимание. Правда, когда друзья говорят о своих девушках, Энди чувствует себя немного неловко, но утверждает, что его это не тревожит и вообще он предпочитает проводить время в одиночестве. В чем Энди отказывается признаться даже самому себе, так это в том, что он усердно преуменьшает и отрицает свои чувства. Это типичная черта людей с избегающе-отвергающим типом привязанности, которая становится причиной тревожности и депрессии.

Подобно людям тревожного типа привязанности, носители избегающе-отвергающего типа склонны думать, что их партнеры недостаточно надежны, неспособны поддержать их и позаботиться о них в трудную минуту. Но они защищают себя, неосознанно запуская дезактивирующие стратегии, которые отключают их систему привязанности, тем самым позволяя избегать ситуаций, в которых им захочется положиться на ненадежного партнера. Они успешно подавляют или игнорируют свои эмоции и потребности в привязанности. Они склонны держать дистанцию, ограничивать общение и близость, а также унижать своих партнеров. Например, когда Энди, казалось бы, проявлял заботу и финансово помогал Крис — что ей нравилось, — он тем самым стремился сохранить главенствующую позицию, что только усиливало негативные эмоции девушки. Энди держал безопасную дистанцию и на любые попытки Крис сблизиться эмоционально отвечал ей, что она «совсем беспомощная». Это, конечно, только подстегивало ее неуверенность в себе.

Люди избегающе-отвергающего типа могут вполне искренне заботиться о партнере, но делают это без эмоциональной близости и вовлеченности. Они не осознают своих чувств, у них недостаточно навыков, чтобы справиться с эмоционально тяжелыми ситуациями. Например, если партнер их раздражает, они пытаются заглушить гнев или отрицать его. Однако в скрытой форме гнев продолжает существовать, и в результате такие люди часто становятся жестокими и беспощадными. Подобные качества, несомненно, не способствуют улучшению отношений, но их нельзя с легкостью вычислить и нейтрализовать, поскольку бо́льшая их часть не осознаётся. Наиболее тяжело сталкиваться с такими проявлениями тревожным партнерам, поскольку они склонны интерпретировать гнев избегающего их партнера как доказательство собственной никчемности.

Так почему же избегающе-отвергающие партнеры просто не уходят? Даже людям этого типа привязанности необходимы тепло и забота. Поэтому они ищут романтические отношения и остаются в них, несмотря на то что ограждают себя от близости.

В сексуальной жизни люди этого типа тоже ведут себя настороженно и отстраненно. Физический или сексуальный контакт способен ослабить их защиту, поэтому многим из них неприятны прикосновения, объятия и нежные ласки. Они могут отказаться от секса, или ограничиться сексом на одну ночь, или довольствоваться непродолжительными отношениями, в которых нет места эмоциональной близости. Находясь в близких взаимоотношениях, они склонны вести себя холодно и не проявлять эмоции. Тревожный партнер в таком случае может считать, что он непривлекателен или недостоин любви.

ТРЕВОЖНО-ИЗБЕГАЮЩАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ: ПРОТИВОРЕЧИЕ В ЛЮБВИ

Джон описывает свою жизнь как эмоциональный хаос, в котором он пребывает с самого детства. К четырнадцати годам Джон по большому счету заботился о себе сам, поскольку его отец был агрессивным алкоголиком, а мать, пытаясь поддержать семью, работала сверхурочно. Джон считает себя неполноценным, несчастным, беспомощным и недостойным любви. Он уверен: другим известно, что с ним что-то не так, — и поэтому держит дистанцию. Несмотря на то что он хочет серьезных романтических отношений, он старается ни с кем не сближаться из страха, что его отвергнут или неверно поймут.

Этот конфликт между сильным страхом быть отвергнутым и отчаянной потребностью в поддержке и близости типичен для людей тревожно-избегающего типа привязанности. Если они полностью не отказываются от отношений, то, как правило, ведут себя противоречиво и нелогично. Склонные считать партнеров эмоционально далекими, они порой отчаянно пытаются заслужить их одобрение и внимание с помощью гиперактивных стратегий, например преувеличивая свои проблемы. Но как только партнер становится ближе, они начинают бояться, что их обидят, и инстинктивно пытаются защитить себя от него, пуская в ход деактивирующие стратегии, чтобы избежать близости. Например, Джон по выходным чинил мебель, сокращая таким образом время, которое мог бы провести со своей девушкой (когда она у него была). У людей тревожно-избегающего типа привязанности постоянное метание между близостью и сохранением

дистанции провоцирует развитие хронического стресса, состояние тревоги, крайней инертности и эмоциональной отстраненности. Неудивительно, что риск появления тревожности, депрессии и других эмоциональных проблем у таких людей значительно выше.

Убежденные, что их партнеры эмоционально закрыты, люди тревожно-избегающего типа привязанности склонны видеть их в негативном свете, им трудно проявлять по отношению к ним заботу. Например, когда Джон встречался с Амандой, он часто приезжал за ней после работы, чтобы вместе пойти ужинать, и каждый раз делал вывод, что неинтересен Аманде, хотя на самом деле она просто уставала после целого рабочего дня. Предубеждения создают напряжение в отношениях, но люди тревожно-избегающего типа скорее будут вариться в своих эмоциях, чем прямо их выскажут. Они склонны оставаться даже в проблемных и абьюзивных отношениях. Возможно, это происходит потому, что им кажется, будто они недостойны любви. С другой стороны, люди тревожно-избегающего типа привязанности чувствуют себя некомфортно в близких, поддерживающих отношениях (хотя именно этого они отчаянно хотят), поэтому им обычно кажется, что что-то идет не так, и они разрывают отношения, даже если влюблены, а партнер действительно заботится о них.

Такие люди тяжело переносят как эмоциональную, так и физическую близость. Иногда случайный секс для них выступает способом держать эмоциональную дистанцию и в то же время утолить потребность в заботе, поддержке и одобрении. Они могут довольствоваться случайными связями или непродолжительными отношениями (но разрывают их,

как только начинают чувствовать себя уязвимыми). Когда они в меньшей степени сосредоточены на удовлетворении эмоциональных потребностей и больше — на самозащите, то, скорее всего, будут избегать и сексуальной близости.

ОПРЕДЕЛЯЕМ СВОЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ

Если вы этого еще не сделали, то перечитайте описание четырех типов выше и определите, какой из них соответствует вам больше всего. Но не забывайте, что вряд ли совпадение с каким-либо из вариантов будет абсолютно полным. Обратите внимание, как ваш тип привязанности соединяет в себе элементы других стилей. Например, давайте представим, что у вас надежный тип привязанности, но вы склонны сомневаться в своей ценности (то есть присутствуют элементы тревожного типа). Важно и то, что в разных отношениях присущий вам тип привязанности будет претерпевать изменения.

Существует еще один способ определить свой тип привязанности — графически обозначить показатели тревожности и избегания. Возьмите чистый лист бумаги. (Лучше в клеточку.) Нарисуйте горизонтальную черту и обозначьте ее как «тревожность». Вдоль этой черты на равном удалении друг от друга проставьте отметки, пронумеровав их слева направо от 0 до 10. В точке 5 проведите вертикальную черту и обозначьте ее как «избегание». Аналогично, на равном удалении друг от друга, проставьте отметки, пронумеровав их сверху вниз от 0 до 10 (цифра 5 должна располагаться в точке пересечения двух линий). Теперь у вас есть система координат, как на схеме 1. Скопируйте описания со схемы 1 в секторы

вашего графика. Чтобы определить уровень тревожности и избегания в отношениях, воспользуйтесь упражнением «Страх и избегание в отношениях». Проанализируйте, в каком секторе находятся ваши показатели, и поставьте там точку. Вы не только увидите, в какой сектор привязанности вы попали, но и посмо́трите, как близко находитесь к другим секторам. Чем ближе ваши показатели к центру, тем меньше ваши характеристики соответствуют типу привязанности этого сектора.

Третий способ определить свой тип привязанности в близких отношениях — пройти онлайн-тест, разработанный Крисом Фрейли и его коллегами (Fraley, Vicary, Brumbaugh, and Roisman, 2011). Ссылку на тест можно найти на моем сайте: http://www.drbecker-phelps.com/insecure.html. С его помощью вы не только определите свой тип привязанности, но и увидите собственное местоположение на графике тревожности и избегания.

Вы можете также проанализировать тип привязанности своего партнера. Или попросить его оценить вас, если он к этому готов; преимущество такого подхода в том, что это может стать началом доверительного разговора. В обоих случаях понимание, какой тип привязанности свойственен вашему партнеру, позволит вам лучше разбираться в ваших отношениях.

Итак, определение типа привязанности — важный шаг на пути к его изменению. Так что вы уже сделали немало. В следующей главе мы рассмотрим этапы формирования вашего типа привязанности.

ГЛАВА 2

Разбираемся, почему вы строите отношения именно так, как вы их строите

В этой главе моя цель — детально разобрать процесс формирования типа привязанности. Так, чтобы вы могли посмотреть на себя (и своего партнера) и честно сказать: «Понимаю, что тебе с этим непросто. То, как ты мыслишь и чувствуешь, выглядит совершенно логично». Как и в случае с любой проблемой, первый шаг к ее решению — положительный настрой и желание разобраться в причинах.

Но сначала необходимо понять **три основные функции системы привязанности**.

Близость: для людей естественно стремиться к тому, чтобы значимый человек (родитель или романтический партнер) был рядом.

Безопасное убежище: в случае угрозы люди ищут защиты, поддержки и утешения у значимого человека.

Надежная база: когда люди чувствуют, что значимый человек их поддерживает и защищает, у них появляется больше сил, чтобы стремиться к целям вне отношений.

Ваш опыт во взрослых взаимоотношениях ощутимо соотносится с тем, как эти три потребности удовлетворялись значимыми взрослыми в период вашего детства и в последующих отношениях. Нет, вы не можете возложить всю вину на своих родителей. Но здраво оглянуться на свое прошлое точно стоит: этот анализ будет очень полезен на пути к здоровым отношениям.

БЛИЗОСТЬ: ЗАЩИТА ОТ ОПАСНОСТИ

Безопасность маленьких детей зависит от того, насколько близки и внимательны ответственные за них взрослые. Даже когда дети вступают в период отрочества и юности, они по-прежнему полагаются на своих родителей, несмотря на то что на этом этапе отношения «родитель — ребенок» существенно меняются. Круг значимых взрослых расширяется, и вчерашние дети уже могут полагаться на других членов семьи, учителей, духовных наставников или близких друзей. Затем они начинают искать романтического партнера (в конечном счете — супруга): именно он призван стать главным значимым человеком, с которым они будут чувствовать себя в безопасности и который будет поддерживать их увлечения.

Однако для взрослого близость имеет несколько иное значение, чем для ребенка. Взрослые лучше умеют воссоздавать ментальные репрезентации — образы значимых людей, — чтобы успокоить чувства. Это подразумевает, что мысли о партнере, родителе или близком друге способны дать ощущение эмоциональной близости, что позволяет вернуться к ним, в свое безопасное убежище, в колыбель безопасности. Со временем у человека формируются настолько сильные и прочные ассоциации с кем-то из значимых людей, что он проецирует их отношение к себе на свое «я», что позволяет сохранять ощущение собственной ценности, а также по умолчанию ожидать от других участия. К сожалению, чем более тревожен человек в отношениях, тем меньше вероятность, что он действительно поверит: он представляет ценность и другие его ценят. А значит, ему сложнее будет использовать ментальные репрезентации, чтобы обрести в них безопасное убежище, когда ему потребуется утешение, и безопасную основу, когда нужно будет двигаться дальше. (В дальнейшем я еще вернусь к идее ментальных репрезентаций, поскольку они играют большую роль в снижении тревожности и уменьшении чувства разочарования в отношениях.)

БЕЗОПАСНОЕ УБЕЖИЩЕ: ПОТРЕБНОСТЬ В УТЕШЕНИИ

Дети биологически запрограммированы на то, чтобы в случае угрозы видеть в родителях убежище. Например, многие малыши ищут у родителей защиты во время сильной грозы или когда на арену цирка выходит клоун (если он, с их точки

зрения, какое-то страшное существо). Однако со стороны родителей недостаточно предоставить только физическое укрытие. Дети должны в присутствии родителей **чувствовать себя** комфортно и в безопасности.

Эмоционально уравновешенные родители в данном случае справляются лучше всех. Не погружаясь в собственные эмоции, они с младенчества сопереживают детям в самых разных ситуациях. Когда дети ощущают, что родители принимают их и не игнорируют их чувства, они начинают положительно относиться к себе и своим развивающимся способностям. По мере взросления детей такие родители сохраняют с ними эмоциональный контакт и помогают им принять свои чувства, разобраться и справиться с ними. (Не забывайте, что ни один родитель не может постоянно быть с ребенком в полном согласии и на одной волне. Взрослым не нужно быть идеальными, им нужно быть просто «достаточно хорошими», как сказал психоаналитик Дональд Винникотт.)

К сожалению, не все родители на это способны — даже если они любят своих детей. В результате многие дети не знают, что такое безопасное убежище. Они не чувствуют, что их принимают такими, какие они есть, или что они достойны любви. Некоторые могут считать родителей (а в дальнейшем и других людей) эмоционально недоступными или равнодушными. И подобное восприятие себя и других сохраняется и во взрослом возрасте. (Как вы помните из главы 1, то, как мы воспринимаем себя и других, — это две рабочие модели, формирующие стиль нашей привязанности.) Поэтому, если в детстве взрослые не смогли обеспечить вам чувство безопасного убежища, скорее всего,

вы будете бояться, что партнер вас бросит. Более того, вы можете даже не рассматривать его в качестве источника утешения и поддержки.

Чтобы наслаждаться доверительными и счастливыми отношениями, вам придется посмотреть в лицо своим страхам быть нелюбимым и отвергнутым, осознать их во взрослых отношениях и взрастить в себе новое чувство безопасного убежища. Это задание непростое, но выполнимое. Лучше разобраться в ситуации вам поможет следующее упражнение.

Упражнение. *Ищем безопасное убежище в отношениях*

Насколько вы чувствительны к физическому или эмоциональному отдалению? Что вы чувствуете, когда ваш партнер занят чем-то вне отношений? Вам быстро начинает казаться, что вас бросили, отвергли или вообще не любят? Если это так, то позволяете ли вы себе проживать, признавать и анализировать свои реакции (например, болезненное ощущение одиночества или уязвимости)? Помните, что, какими бы ни были ваши чувства, они берут начало в системе привязанности, которая формировалась с целью вас обезопасить. Накал ваших эмоций — это крик системы: «Эй, мне нужна помощь! Если ты не придешь ко мне, я могу умереть!»

Если вам повезло и вы не особо чувствительны к отдалению, подумайте, насколько вам комфортно от ощущения, что партнер сейчас с вами (или от ощущения быть частью пары), даже если физически вы далеко друг от друга? Может, вам некомфортно, даже когда он рядом? Подумайте, пытаетесь ли

вы отстраниться, чтобы не чувствовать боль, которую может причинить вам партнер? Не спешите. Вспомните о ситуациях, когда вы и ваш партнер находились далеко друг от друга, и изучите свою реакцию на них.

. . . .

БЕЗОПАСНОСТЬ: ПОДДЕРЖКА В ИССЛЕДОВАНИИ МИРА

Помимо того что значимые люди предоставляют детям безопасное убежище, они также дают им надежную базу, с опорой на которую те могут расширять свое мировосприятие. Это очень важно, поскольку люди рождаются с внутренним желанием исследовать и покорять окружающий мир. Когда дети получают такого рода поддержку, они постепенно становятся более независимыми и вырабатывают ощущение автономности, способность действовать исходя из собственных, глубинных интересов и ценностей. Например, дошкольник будет с любопытством исследовать незнакомую игровую комнату или знакомиться с ребенком, которого прежде не встречал на детской площадке.

Для того чтобы у ребенка была надежная база, он должен чувствовать, что его любят таким, какой он есть, и таким, каким он станет. Ребенку важно понимать, что любое напряжение и конфликт его интересов с родительскими можно преодолеть. Одновременно он учится исследовать мир и отдаляться от родителей, но при этом по-прежнему рассчитывать на их поддержку и принятие.

Если человеку посчастливилось обрести надежную базу в лице родителей, у него формируются высокая самооценка

и стойкое ощущение автономности, которые будут подпитывать его на протяжении всей жизни. Такой человек будет идти к цели с неослабевающим интересом, демонстрировать хорошие результаты в школе и на работе. В романтических отношениях эти люди склонны быть более открытыми, поддерживать своих партнеров, не забывая при этом и о собственных стремлениях. Они, как правило, наслаждаются здоровыми отношениями, а в сложных ситуациях способны договориться. Хотя так происходит далеко не у всех.

Если вы тревожитесь об отношениях, то, читая о преимуществах надежной базы, можете распознать некоторые трудности, например неумение определять свои интересы и увлечения, страх быть самим собой, когда вы находитесь вместе с партнером, и т. д. Какими бы тяжкими ни были эти чувства, осознавая потенциальную пользу надежной базы, вы уже работаете со своими проблемами. В третьей и четвертой главах я подробно расскажу, как обрести спокойствие в отношениях.

СООТНОШЕНИЕ АВТОНОМНОСТИ И БЛИЗОСТИ

Резюмируя предыдущие разделы, давайте повторим: дети мотивированы оставаться рядом с родителями, которых воспринимают как безопасное убежище. Дети мотивированы изучать мир вдали от родителей, которых считают надежной базой. Если все хорошо, дети понимают, что в их распоряжении одновременно и автономность, и близость.

Попытки преодолеть тревожность затуманивают ви́дение паттернов привязанности в отношениях, а значит, становится

непросто понять, что пошло не так. Далее я расскажу о том, как люди с ненадежными паттернами привязанности определяют баланс между автономностью и близостью. Подумайте, имеют ли описанные ниже случаи какое-либо отношение к вам, вашему партнеру и вашей ситуации.

Тревожные: жажда близости

Некоторые дети считают, что родители доступны им время от времени. Так происходит, если родители постоянно сосредоточены на своих жизненных проблемах и эмоциональных потребностях. Еще один фактор, который имеет значение, — эмоциональная чувствительность ребенка. Дети, которые задаются вопросом, насколько родители с ними близки, впадают в уныние от одной только мысли, что мама с папой могут не прийти к ним на помощь. Это тревожный тип привязанности.

Подталкиваемые потребностью чувствовать привязанность, такие дети делают все возможное, чтобы добиться внимания родителей, а став взрослыми, соответственно, так же стремятся получить внимание партнера. Джон Боулби, основоположник теории привязанности (1961), назвал подобные действия гиперактивирующей стратегией. Это означает, что, когда потребность во внимании становится все более острой, тревожные люди гиперактивируют систему привязанности, часто провоцируя конфликты в отношениях. Например, они легко становятся ревнивыми собственниками, могут требовать, чтобы партнер всячески помогал им, или пытаться постоянно быть рядом.

Взгляните на таблицу ниже.

Протесты против возможной отстраненности

Навязчивость	Нужда в помощи со стороны партнера для решения определенных задач или ради эмоционального комфорта
Постоянное присутствие	Постоянные звонки или текстовые сообщения. Попытки создать ситуации «случайных» встреч с партнером
Постоянный физический контакт	Избыточные объятия, поцелуи и физическая близость, призванные избежать отдаления
«Игры»	Попытки заставить партнера ревновать. Намеренное дистанцирование, чтобы партнер сам вышел на связь. Уверения, что разделяете его интересы и ценности
Прямая демонстрация гнева	Разговор с партнером в презрительном или высокомерном тоне. Гримасы или попытки ударить партнера
Непрямая демонстрация гнева	Уход от партнера с целью оттолкнуть его. Намеренное пренебрежение партнером. Звонки, сообщения и письма без ответа

Люди с тревожным типом привязанности сосредоточены на том, чтобы не отпускать других от себя — даже ценой своих интересов, а иногда и ценностей. Итогом становятся опустошенность и отсутствие какого-либо приятного опыта. Такие люди ждут от других (родителей, друзей или супругов) одобрения и указаний, к каким целям им стремиться и как реагировать на те или иные обстоятельства. Они часто гонятся за поверхностными, создающими внешний эффект целями (например, финансовым успехом), чтобы получить одобрение. К сожалению, поиск одобрения заставляет их вечно кем-то притворяться, а значит, не позволяет почувствовать, что такое настоящее принятие. Они часто оказываются лишены близости, которой жаждут, и бывают неспособны следовать собственным увлечениям.

Избегающе-отвергающие: справимся самостоятельно

В то время как одни дети думают лишь о том, как заполучить и удержать родительское внимание, другие отказываются от любых попыток установить контакт. Как объяснил Боулби (1961), если запросы ребенка систематически не получают ответа или на них по большей части реагируют сурово, ребенок чувствует отчаяние. После того как он полностью теряет надежду на поддержку и защиту, он отстраняется — пытаясь деактивировать систему привязанности, подавляя эмоции и потребность в опеке взрослого, — и начинает полагаться исключительно на себя. Во взрослом возрасте такой человек вряд ли будет чувствовать близость, которую несут с собой романтические отношения. Такая ситуация весьма характерна для избегающе-отвергающего стиля привязанности.

Если ваш партнер принадлежит к этому типу, то в ответ на ваше доброжелательное участие он может (неожиданно для вас) отстраниться. Причина подобной реакции объясняется тем, что он боится быть отвергнутым впоследствии; поэтому он закрывается и отдаляется еще сильнее.

Люди избегающе-отвергающего типа проигрывают по двум фронтам. Они не только не способны реализовать свое желание сблизиться с кем-либо, но и не могут быть по-настоящему независимыми и открытыми для партнера.

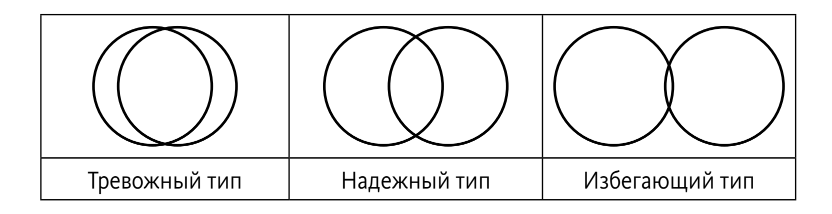
Тревожно-избегающие: потерявшиеся в отношениях

Некоторых детей воспитывают родители, у которых есть собственные проблемы с привязанностью: дети видят, что их мама и папа иногда бывают эмоционально доступны,

иногда чего-то боятся, а иногда и вовсе внушают страх. Столь резкие переходы сбивают детей с толку и пугают их; оказавшиеся в такой ситуации малыши неспособны удовлетворить свою потребность в привязанности. Они не находят утешения ни в деактивации (попытках полагаться только на себя), ни в гиперактивации (привлечении внимания), а потому пытаются применять обе стратегии попеременно. В результате формируется бессистемный и запутанный паттерн отношений, называемый тревожно-избегающим типом привязанности. Во взрослом возрасте близкие отношения у таких людей обычно изобилуют конфликтами и лишены привычной логики, поскольку они одновременно и ищут близости, и пытаются сохранить дистанцию. Неудивительно, что людям тревожно-избегающего типа недоступны теплое и умиротворяющее ощущение близости и здоровое чувство самодостаточности.

Упражнение. *Насколько гармонично ваше соотношение близости и автономности?*

Отношения — это не разовое достижение стабильного равновесия, а непрерывный, динамичный процесс поиска баланса. Помня об этом, ответьте на вопрос: какая из картинок ниже лучше всего отображает ваш идеал отношений? А какая — ваши нынешние или недавние отношения?



Утверждения ниже описывают все три типа.

Надежный тип

- Мне комфортно делиться с партнером сокровенными мыслями и чувствами.
- Мне нравится заниматься тем, что мне интересно, отдельно от партнера.
- Я чувствую, что партнер меня любит, даже когда каждый из нас по отдельности занимается своим хобби.
- Даже когда мы не соглашаемся друг с другом, я ожидаю, что партнер все равно будет уважать и ценить меня и мое мнение.
- Мне комфортно, когда я полагаюсь на партнера и когда партнер полагается на меня.

Тревожный тип

- Мне комфортнее всего, когда мы с партнером делимся всеми своими мыслями, чувствами и увлечениями — как если бы мы сливались в единое целое.
- Я склонен перенимать увлечения партнера, пренебрегая собственными.
- Я склонен поступаться своими ценностями и мнением в пользу ценностей и мнения партнера.
- Если я чувствую, что партнер отдалился от меня, то испытываю желание воссоединиться с ним (например, часто звонить или писать) или начинаю вести себя агрессивно, например отворачиваюсь от него или насмехаюсь над ним.

Избегающий тип

- Мне некомфортно делиться с партнером сокровенными мыслями и чувствами.

- Я чувствую гордость, что могу полагаться только на себя и не нуждаюсь в партнере.
- Мне некомфортно полагаться на партнера.
- Мне некомфортно, когда партнер полагается на меня.
- Мне нравится проводить время и заниматься хобби отдельно от партнера.

В ходе выполнения упражнения попробуйте нарисовать пересекающиеся круги и напишите характеристики, которые лучше всего описывают именно ваши отношения. (Абсолютно нормально, если в вашем описании будут противоречивые утверждения.)

Теперь подумайте, насколько хорошо ваши отношения удовлетворяют вашу потребность в **безопасном убежище и надежной базе**. Можете ли вы положиться на своего партнера в трудную минуту настолько, чтобы чувствовать, что вас оберегают, защищают и поддерживают? Насколько партнер одобряет ваши увлечения и цели вне отношений? Насколько ваши отношения позволяют вам чувствовать себя такими, какие вы есть?

УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИЯМИ

В младенчестве дети буквально купаются в эмоциях. Их взаимодействие с родителями определяется базовой задачей выживания и потребностью чувствовать себя в безопасности. Область мозга, называемая миндалевидным телом, наиболее чувствительна к угрозам их благополучию. Она быстро реагирует на вероятные опасности, такие как голод, одиночество

и т. д. Эта реакция рефлекторна, без оценки угрозы и поправок на ее степень. Когда вы идете по лесу и при виде палки чувствуете прилив страха, потому что приняли ее за змею, можете поблагодарить за это миндалевидное тело. Управляет такой реакцией гиппокамп, но эта часть мозга не работает до двух-трехлетнего возраста. До этого момента любую опасность дети воспринимают одинаково и при ее возникновении лихорадочно ищут значимого взрослого, который будет защищать их и успокаивать. Подобное чувство нейробиолог Яак Панксепп назвал **базовой паникой** (Johnson, 2008). Оно и во взрослой жизни активируется каждый раз, когда человек чувствует угрозу. Базовая паника часто срабатывает, когда мы боимся потерять партнера или другого значимого человека.

Вы и ваш партнер можете испытывать приступы базовой паники чаще или реже и справляться с ней более или менее эффективно — в зависимости от своего типа привязанности. Но результат оказывает огромное влияние на ваши отношения. В следующих трех разделах я расскажу, как тревожный, избегающий и надежный тип привязанности определяют наши эмоции и нашу реакцию на них.

Тревожные и обессиленные

В момент, когда ребенок испытывает базовую панику, у него повышаются уровни гормонов стресса — адреналина и кортизола — и снижается уровень «гормона объятий» — окситоцина, который дает ощущение доверия, безопасности и единения. Чувствуя, что он не справляется со всем этим, ребенок реагирует протестом — плачем или капризами. По сути, он вопит о помощи. Если взрослый неспособен

его утешить, ребенок продолжает активно выражать свой протест — кричит о помощи до тех пор, пока не получит ее. Подобная особенность характерна для людей с тревожной привязанностью.

Такие дети вырастают во взрослых, склонных впадать в панику при малейшем намеке на отдаление партнера и, возможно, других близких, например родственников или друзей. Они жаждут сближения и пытаются вернуть внимание, усиливая свое тревожное состояние (гиперактивирующая стратегия). Но даже если партнер достаточно заботлив, страх отторжения может помешать таким людям чувствовать себя уверенно.

Если вам хотя бы отчасти свойственен подобный паттерн поведения, вы могли замечать, что вам порой трудно разобраться в своих эмоциях. Вы воспринимаете их как единый гнетущий опыт, которым не в силах поделиться и который не получается проанализировать. Пытаясь справиться с ним, вы можете перейти к деструктивному поведению, например перееданию, курению, злоупотреблению алкоголем или даже наркотиками.

Тревожная привязанность провоцирует и другие трудности в отношениях. Например, из-за страха быть отвергнутым человек может избегать прояснения конфликтных ситуаций или не высказывать мнение, отличное от мнения партнера. Тревога порой поглощает до такой степени, что человек неспособен взглянуть на мир (или на свои отношения) с позиции партнера. В итоге становится трудно сочувствовать партнеру и поддерживать его (или других людей), сложно расслабиться и в полной мере наслаждаться другими аспектами отношений, например приятным времяпрепровождением.

Когда отношения себя не оправдывают, люди с тревожным стилем привязанности испытывают настолько сильную потребность в партнере, что она буквально переполняет их. Они могут яростно выражать протест, винить себя, чувствовать еще более сильное притяжение к бывшему партнеру и даже увлечься им, осознавая, что отношения с этим человеком для них деструктивны. Кроме того, они могут страдать от ощущения, что лишились какой-то части себя.

К счастью, даже если тревога накрывает вас с головой, вы способны это изменить. В главе 5 я расскажу, как выработать более надежный стиль привязанности.

Упражнение. *Относитесь ли вы к тревожным и обессиленным?*

Подумайте, как именно и в какой степени вы можете задействовать гиперактивирующие стратегии, описанные в этом разделе. Помните, что всестороннее изучение порой занимает месяцы (или даже годы). Предлагаю вам ответить на следующие вопросы максимально подробно: это позволит вам составить представление о том, как ваш тип привязанности влияет на ваши эмоции. Если сейчас у вас нет партнера, вспомните последние отношения. Чтобы выявить свои паттерны, попробуйте подумать о том, какие ответы вы дали бы в контексте всех прежних близких взаимоотношений.

1. Часто ли вы чувствуете, что партнер эмоционально отдаляется от вас, беспокоитесь, что он вас бросит? Охватывает ли вас отчаяние от этих мыслей, появляется ли желание не отпускать от себя партнера (базовая паника)?

2. Замечали ли вы, что протестуете против того, чтобы вас оставляли одних? Какие примеры протестующего поведения вы можете привести?
3. Протесты часто дают обратный эффект, из-за которого люди еще сильнее расстраиваются. Опишите, как вы себя чувствовали после каждой из приведенных выше ситуаций. Стали ли ваши протесты причиной еще большего расстройства?
4. Страдали ли вы от ощущения беспомощности, никчемности или ненужности? Подумайте о связи этих ощущений с вашим типом привязанности и протестами.
5. У некоторых людей чересчур эмоциональные состояния провоцируют деструктивное поведение, например курение, злоупотребление алкоголем и наркотиками или переедание. Склонны ли вы к такому поведению, когда пытаетесь справиться с эмоциями? Сильно ли вам это мешает?
6. Какое влияние ваша паника из-за страха остаться одному (если вы ее испытываете) оказывает на ваши отношения? Возникают ли конфликты по поводу доверия или вы — намеренно или подсознательно — не можете расслабиться и наслаждаться обществом партнера?

Эмоции? Какие эмоции?

Дети с выраженным избегающим типом привязанности блокируют эмоциональные реакции на угрозы извне, в том числе базовую панику, возникающую как результат недоступности значимых взрослых. Со временем они приучаются деактивировать

свою систему привязанности, не пытаются наладить контакт с родителями или сблизиться с кем-либо. Впоследствии такие дети сохраняют дистанцию в отношениях с родителями.

Важно понимать, что тенденция дистанцироваться от эмоций не исключает сами эмоции или физиологические реакции. Она лишь маскирует их. Гормоны стресса продолжают активно вырабатываться, а уровень окситоцина («гормона объятий») остается низким. Поэтому, несмотря на то что игнорирование, подавление или блокирование эмоций часто полезны при небольшом стрессе, в системе такой подход чреват серьезными последствиями.

Когда стресс и проблемы в отношениях достигают пика, люди избегающего типа более не могут игнорировать свои чувства, так как часто не знают, как совладать с эмоциями. В результате они пытаются справиться с ними нездоровым способом. Эмоции могут прорываться и сквозь внешне спокойное состояние. Например, избегающий мужчина спокойно говорит, что его девушка — стерва, игнорируя свой гнев и не обращая внимания на стеснение в груди и повышенное сердцебиение. Подумайте, не делаете ли и вы нечто подобное — например, говорите что-то оскорбительное, но думаете, что спокойны. (Если ваш партнер склонен к избеганию, это объяснит, почему вы порой расстраиваетесь, когда он будто бы невозмутимо говорит о серьезных проблемах.)

Химия надежных и счастливых

Некоторым детям повезло с родителями: они всегда обнимают и успокаивают их, когда те чем-то расстроены. Чем чаще это происходит, тем быстрее дети учатся доверять

родителям — и тем активнее у них вырабатывается окситоцин, который дает ощущение доверия, безопасности и единения. Когда дети (и взрослые) расстроены, окситоцин снижает уровень гормонов стресса, адреналина и кортизола. Эти реакции в течение жизни помогают им справляться со всем спектром эмоций. Из таких детей вырастают взрослые с надежным типом привязанности, которые умеют контролировать свои эмоции, справляться с трудностями и эффективно решать конфликты.

Но есть еще одна хорошая новость: если вы принадлежите к тревожному типу привязанности, вы можете выработать надежную привязанность — со всеми ее преимуществами.

В этой главе я еще расскажу об этом подробнее. Уровень тревожности можно также уменьшить, если выбрать партнера с надежной привязанностью.

Упражнение. Осознаём свои реакции в контексте конкретных ситуаций

Чем детальнее вы разберете, как именно развились ваши гиперактивирующие или деактивирующие стратегии, тем лучше будете понимать, почему поступаете так, а не иначе. Выполняя это упражнение, отнеситесь к себе бережно. Самопознание можно аккуратно и постепенно углублять, но нельзя сделать так, чтобы это произошло мгновенно по одному лишь желанию. Возможно, вам понадобится вновь и вновь возвращаться к данному упражнению.

Запишите, когда вы используете гиперактивирующие и деактивирующие стратегии. Сверьтесь со своими ответами на вопросы в предыдущем упражнении. Обдумайте их, возможно, вы захотите обсудить их с кем-то, кому доверяете.

Убедитесь, что вы хорошо разобрались в том, как используете гиперактивирующие стратегии.

Если вы регулярно включаете деактивирующие стратегии, чтобы сохранять дистанцию, то, скорее всего, вам трудно будет определить, как именно вы их задействуете, так как вы, вероятно, не привыкли обращать внимание на свои чувства. В этом случае советую вам положиться на мнение людей, которым вы доверяете и которых хорошо знаете. Спросите у них, что вы делаете, чтобы отгородиться от людей.

Подумайте, использовали ли вы в детстве те же или похожие стратегии. Если да, проанализируйте, что могло подтолкнуть вас к этому. Иногда понимание может прийти, если представить на своем месте другого ребенка.

Пример. Последние два молодых человека говорили Джейн: «Ты совсем беспомощная». Несмотря на то что ни один из них не отличался особой заботливостью, Джейн все равно считала, что они были правы. Она все время боялась, что они разорвут отношения, поэтому то и дело звонила и писала им, желая получить подтверждение, что ее по-прежнему любят. Отследив эту привычку, Джейн поняла, что так же чувствовала себя, когда ей было восемь лет и у нее умер отец. С тех пор она всегда боялась сближаться с людьми, ей было страшно, что они ее покинут.

И еще раз: не ждите, что глубокое понимание своего «я» придет за одну ночь. Ведите дневник, делайте записи и выполняйте это упражнение — разговаривайте с людьми, которым вы доверяете. Но не забывайте давать себе отдых; только почувствовав, что появилась возможность расти над собой и что вы стали более открытыми для новых инсайтов и перспектив, возвращайтесь к упражнению. Со временем

более ясное понимание поведенческих паттернов поможет вам по-новому взаимодействовать со своими чувствами как внутри, так и вовне.

ДВА СПОСОБА ОБРЕСТИ НАДЕЖНЫЕ И СЧАСТЛИВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Чтобы аккуратно сформировать более здоровый паттерн поведения в романтических отношениях, подумайте, могли бы улучшиться ваши нынешние или будущие взаимоотношения, обладай вы более надежным стилем привязанности? Размышляя над этим, важно понимать, что для обретения счастья вам не нужно становиться человеком со стопроцентно надежной привязанностью. Но, скорее всего, стоит сместить ваш личный стиль чуть ближе к надежному по шкалам тревожности и избегания в отношениях. К счастью, как я уже упоминала, во взрослом возрасте есть возможность выработать более надежный тип привязанности. Психологи называют это приобретенной надежностью.

Для ее достижения существует два основных способа, и они перекликаются между собой. В первом случае вам стоит обратить взгляд на внешний мир. Следует начать строить отношения как минимум с одним эмоционально открытым значимым человеком. Если это не ваш партнер, то начните с любого другого человека: родственника, друга, священника или психолога. Это даже может быть Бог. Помните: значимые люди — это те, на кого вы, по своим ощущениям, можете положиться в трудную минуту и кто поддержит ваши попытки расширить свою картину мира. Чем чаще вы

будете чувствовать, что вас принимают и вы под защитой, тем сильнее будете верить, что достойны любви и что вас могут по-настоящему любить и поддерживать. Это будет приобретенная надежность.

Второй подход состоит в том, чтобы целенаправленно развивать навыки, помогающие лучше осознавать полученный опыт и реагировать на него с бóльшим принятием и состраданием. В главе 5 я объясню, как в контексте сострадательной осознанности эти два подхода помогут вам открыться поддержке и принятию других людей, ощущать их присутствие, даже когда вы одни (используя мысленные репрезентации значимых людей), и для самого себя стать по-настоящему открытым и значимым человеком.

Путь к здоровым взаимоотношениям подразумевает позитивное отношение как к себе, так и к другим. Оставшаяся часть книги посвящена тому, как этому научиться. Но сначала давайте разберемся, как в повседневной жизни вы подпитываете свой тип привязанности и что мешало вам выбрать правильный путь.

ЧАСТЬ II

Раскрытие потенциала: быть достойными любви

ГЛАВА 3

Открываем двери переменам

Каждое утро вы смотритесь в зеркало с ощущением, что точно знаете, кто оттуда на вас смотрит. Вместо того чтобы раскрывать в себе все новые и новые грани — то, как высоко вы цените книги и образование или почему любите ванильное мороженое, — вы просто знаете, кто вы такой. Это ваша идентичность, и каждый день она служит вам опорой, точно так же, как и земля под ногами.

Если вы не уверены в важных аспектах своей идентичности — что часто характерно для людей с тревожностью в отношениях, — это заставляет вас сомневаться в себе. К тому же чем сильнее вы идентифицируете себя с определенной частью своей личности, тем проще вам рассматривать свои поступки с этой перспективы и продолжать поступать в соответствии с ней. В итоге на фоне сомнений и ощущения собственной несостоятельности вы рискуете стать нерешительными и излишне самокритичными. Несмотря на то что самовосприятие и действия, которые вы совершаете, вызывают у вас

неприятные чувства, вы продолжаете существовать в этом цикле, поскольку он дает вам ощущение спокойствия: вы понимаете, кто вы и что, по вашему мнению, вам нужно от других.

Не менее важно ощущение предсказуемости в отношении идентичностей других людей. Что было бы, не имей вы ни малейшего представления, какой на самом деле любой знакомый вам человек, второй ли он папа римский или Джек-потрошитель. Люди склонны придерживаться определенных убеждений, основанных, справедливо это или нет, на конкретных характеристиках: мужчина или женщина, кавказец или испанец, работник умственного или физического труда. А на еще более глубоком уровне у нас у всех есть убеждения, касающиеся человеческой природы. Например, одни полагают, что люди склонны к альтруизму, в то время как другие уверены, что большинство их знакомых эгоцентричны. Подобные убеждения определяют наш подход к любым отношениям, от деловых до самых близких. Например, вы с большей вероятностью пригласите в гости нового друга, если полагаете, что люди хорошие по своей природе, чем те, кто склонен сомневаться в людской честности и добросовестности.

Потребность видеть себя и других в определенном свете особенно важна в контексте вашего типа привязанности, потому что это основа того, как вы взаимодействуете с миром. Мозг помогает вам, создавая на основе именно вашего типа образ того, что вы ждете от партнера и от себя. И достаточно малейшего подтверждения, чтобы убедиться, что ваши предубеждения по поводу отношений верны, вне зависимости от того, насколько они правильны или адаптивны.

Возьмем, к примеру, Дженни, чей тип привязанности можно назвать тревожным. Она чувствует себя неполноценной, поэтому ждет, что в итоге ее парни устанут от нее или станут ей изменять. Даже со своим нынешним молодым человеком, Брайаном, который часто оказывает ей знаки внимания и пытается убедить в искренности своих чувств, она не в состоянии отбросить мучительную привычку защищать себя от любого пренебрежения. Поэтому, когда Брайан опоздал на свидание, Дженни мгновенно восприняла это как знак, что он что-то скрывает — скорее всего, отношения с другой женщиной. Она посчитала это очередным доказательством того, что она никчемна и недостойна любви.

Для описания человеческой склонности искать подтверждения своим убеждениям психологи используют термин «**предвзятость подтверждения**». Когда данный механизм применяется для подтверждения убеждений о себе (как хороших, так и плохих), психологи называют это **самоверификацией** (Swann, Stein-Seroussi, and Giesler, 1992). По большей части такой процесс происходит неосознанно, поэтому люди не замечают, как убеждения погружают их в подавленное состояние. Именно это предвзятое восприятие заставляет людей следовать прежним паттернам, даже если их действия хронически приводят к боли и неудачам.

Однако иногда люди настолько разочаровываются в жизни или отношениях, что начинают ставить под вопрос свои убеждения, тем самым открывая дорогу к переменам. Например, Дженни оплакала множество неудачных отношений, так и не поняв, что пошло не так. Но она почувствовала, что Брайан на самом деле достойный человек, и честно заглянула внутрь себя. Она призналась себе: опасения, что Брайан бросит ее,

не имеют под собой никаких оснований, учитывая его неизменную заботу и верность, — и стала бороться со своими страхами. Это не произошло само по себе и потребовало некоторых сознательных усилий с ее стороны, но постепенно Дженни училась доверять Брайану и в итоге почувствовала, что заслуживает любви, — в конце концов, если кто-то смог полюбить ее, значит, она этого достойна. Людям, которые испытывают тревогу по поводу отношений, важно допустить, что они достойны любви.

Несомненно, очень непросто усомниться в самоверификации и мировоззрении, основанных на предвзятости подтверждения. Однако можно начать с изучения того, на что стоит обратить внимание.

УЧИМСЯ ВИДЕТЬ СЕБЯ В ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ СВЕТЕ

Логично было бы предположить, что вы можете изменить свой стиль поведения, отслеживая те моменты, когда поддаетесь самоверификации или начинаете действовать исходя из предвзятости подтверждения: например, отмечая, когда безосновательно критикуете себя или испытываете неоправданный страх, что вас оттолкнут. Это могло бы сработать, но подобные наблюдения способны заставить вас беспокоиться еще больше. Скорее всего, вы начнете испытывать тревогу, не захотите обдумывать свои наблюдения, вам будет казаться, что что-то идет не так. С большей вероятностью вы усомнитесь в новых положительных наблюдениях, а не в давно укоренившихся предубеждениях. Так происходит потому, что, взглянув на себя под другим углом, вы пошатнете

основы своего понимания и своих отношений. В результате пострадает ваше ощущение комфорта и безопасности.

Однако чем лучше вы изучите свои предубеждения, тем больше шансов у вас открыться навстречу более объективной точке зрения или даже утвердить ее. Постепенно вы станете иначе воспринимать себя и своего партнера.

ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ИЗВЕСТНОГО «Я»

Итак, вспомним, что люди склонны утверждать восприятие своего «я» как достойного или недостойного любви. Они самоверифицируют свой образ, избирательно подмечая какие-то моменты, избирательно запоминая их и предвзято интерпретируя информацию (Swann, Rentfrow, and Guinn, 2003). Обратите внимание, как три эти привычки переплетаются и приводят к одному и тому же результату.

Избирательное внимание. Люди обращают больше внимания на те мнения, которые подтверждают их собственное ощущение привлекательности или непривлекательности, и дольше обдумывают такие мнения.

Избирательная память. Люди склонны запоминать те суждения, которые подтверждают их убеждение, достойны они или недостойны любви. Иногда они даже не отслеживают информацию, которая противоречит их убеждениям, не говоря уже о том, чтобы запоминать ее.

Предвзятая интерпретация. Люди склонны безусловно верить мнениям, которые подтверждают их личное убеждение, достойны они любви или нет. Они полагают, что любое мнение, которое идет вразрез с их восприятием, является ошибочным и ложным. Неоднозначные или несущественные

факты они также интерпретируют как подтверждение своего самовосприятия.

Человек, склонный к тревожности в отношениях, принимает близко к сердцу любое подтверждение того, что он так или иначе беспомощен, слаб или никчемен, и принижает или не замечает свои сильные стороны и положительные качества. Он вспоминает, какие слова или действия его партнера подтверждают, что у него есть некие существенные дефекты или изъяны или что его вскоре оттолкнут либо бросят. При этом он забывает, что партнер им восхищался или был рядом в трудную минуту. Если человек не в отношениях, он помнит все случаи, когда его отталкивали, но забывает, как сам не проявлял интереса к другим или насколько ему было хорошо в других отношениях, даже если их пришлось закончить.

Непросто абстрагироваться от ситуации настолько, чтобы увидеть подобные предубеждения и то, как они влияют на повседневные поступки. Поэтому, если необходимо, подумайте над заданиями следующего упражнения и используйте его в своей жизни.

Упражнение. *Наблюдаем за самоверификацией*

Перечитайте характеристику своего уровня тревожности, изложенную в главе 1. Это позволит вам увидеть, насколько в вашем понимании вы достойны любви.

Для того чтобы понять, как вы подкрепляете свое убеждение в том, что недостойны любви, ответьте на вопросы ниже. Если необходимо, обсудите их с поддерживающим вас партнером или другим человеком, которому доверяете. Это важный этап, чтобы выйти из порочного круга. Давайте

ответы, оценивая свои отношения с партнером, а также с другими близкими людьми. Повторяйте упражнение каждый день до тех пор, пока не осознаете, как перечисленные проблемы проявляются в вашей повседневной жизни. Из-за склонности к самоверификации это может быть непросто, так что записывайте ответы, чтобы сохранить концентрацию и не сбиться. Опирайтесь на эти ответы, когда будете выполнять упражнение, приведенное в конце следующей главы.

Оспаривание избирательного внимания

- Что произошло в тот день, когда вы решили, что достойны любви, или как минимум поставили под вопрос убеждение в собственной непривлекательности? Выберите один-два случая (например, партнер предложил вам вместе посмотреть фильм или вам позвонил друг).
- Что вы чувствовали? (Например: радость, смущение, дискомфорт, ничего не почувствовали.)
- Что вы думаете об этих ситуациях? Может быть, отрицаете или принижаете положительные моменты? Сомневаетесь в честности или логичности поведения других людей? (Например, вам кажется, что партнер захотел посмотреть с вами фильм исключительно по привычке.)
- Замечали ли вы, как верифицируете себя через избирательное внимание?

Оспаривание избирательной памяти

- Что хорошего или приятного вы сделали сегодня? (Считается абсолютно все, нет ничего незначительного.)

- Как семья, друзья или знакомые давали вам понять, что они вас ценят?
- Как партнер демонстрировал вам, что он о вас заботится?

Оспаривание предвзятой интерпретации

- Если вы полагаете, что кто-то так или иначе дал вам понять, что вы недостойны любви, то не может ли быть так, что вы неверно интерпретировали намерения этого человека? (Например, его усталость вы истолковали как собственную непривлекательность и ненужность.)
- Не воспринимаете ли вы слова партнера в более негативном контексте, чем есть на самом деле? (Например, думаете, что вы никчемны и никому не нужны, в то время как партнер просто хотел обсудить что-то, что его расстроило.)
- Не преуменьшаете ли вы свои достоинства и не думаете ли постоянно о том, что не соответствуете собственным нереалистичным ожиданиям или уровню партнера и других близких?

Обдумайте свои ответы на каждую группу вопросов выше. Отметьте, как вы самоверифицируетесь в каждом случае. Какие черты вы выделяете? Например, вы часто ревнуете, или постоянно ждете, что вас отвергнут, или твердите себе, что вы неправильный, никчемный и не настолько хороши, как ваш партнер. Возможно, вас преследует мысль, что партнер перестанет вас любить, стоит ему узнать вас «по-настоящему». Или вас может расстраивать

предположение, что ваш партнер как будто не очень-то вас и любит. Подробно выпишите все мысли, которые прокручиваете в голове. Этот список понадобится вам, чтобы выполнить упражнение «Обнаруживаем скрытое известное» в следующей главе.

ПРОЕЦИРОВАНИЕ ВИ́ДЕНИЯ НА ДРУГИХ

Степень эмоциональной открытости или закрытости партнера (и других людей) мы определяем так же, как используем предвзятость подтверждения, чтобы определить, достойны ли мы любви.

Те, кто заранее уверен, что другие не придут к ним на помощь, склонны считать своих партнеров эмоционально закрытыми. Такие люди полагают, что они всегда одни, и отгораживаются от мира самодостаточностью. Менее очевидный случай, когда человек считает других по большей части эмоционально открытыми, но при этом думает, что он всегда по жизни один. Чаще всего это происходит, если человек уверен, что он недостоин любви, и считает, что открытые люди неизбежно отвергнут именно его. Следовательно, даже если в начале отношений такой человек думает о партнере в позитивном ключе, со временем его убеждения могут приобрести негативный оттенок, так как он неминуемо найдет способ доказать себе, что на самом деле партнеру до него нет дела.

Предубеждение в закрытости партнера с большой вероятностью наталкивает на мысль, что его неприятное

поведение продиктовано неизменной чертой его характера, а не внешними обстоятельствами или конкретной ситуацией. Например, если однажды партнер не позвонит с работы, вы тут же решите, что он о вас не заботится и, более того, хочет коварно поиграть на ваших эмоциях. Вам и в голову не придет, что, может быть, он просто очень занят. Чем сильнее тревожность в отношениях, тем больше вероятность, что человек будет испытывать нечто подобное, особенно если он в плохом настроении. Те, кто пребывает в хорошем настроении или просто счастлив в отношениях, менее подвержены негативным мыслям. Если же вы или ваш партнер склонны к избеганию, то будете рассуждать подобным образом даже в те моменты, когда эмоционально стабильны и в отношениях все хорошо.

Установка считать других эмоционально закрытыми становится причиной появления слепых пятен. Мы просто не видим, как поддерживаем убеждение в отстраненности партнера. Как и в случае с самоверификацией, наша предвзятость реализуется через избирательное внимание, избирательную память и предвзятую интерпретацию, с той лишь разницей, что относится к другому человеку.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ В ОТНОШЕНИЯХ

Каждый раз, когда Дик сталкивается с Джейн в их доме, он насмехается над ней.

Каждый раз, когда Джейн видит Дика, она старается скрыться от него.

С помощью насмешек над Джейн Дик подпитывает чувство собственного превосходства.

Избегание Джейн укрепляет чувство превосходства Дика.

Каждый раз, когда Джейн видит Дика, она старается скрыться от него.

Каждый раз, когда Дик пересекается с Джейн, он насмехается над ней.

Избегая Дика, Джейн подпитывает свое чувство неполноценности.

Насмешки Дика укрепляют чувство неполноценности Джейн.

Партнеры поддерживают в отношениях состояние, которое оба не хотят менять, несмотря на напряженную атмосферу. Каждый подкрепляет свое самовосприятие, поступая в соответствии с ним, что, в свою очередь, провоцирует реакцию партнера, которая подтверждает изначальное самовосприятие. Получив «доказательство» того, что они и так о себе «знают», люди снова поступают в соответствии со своими убеждениями, и получается замкнутый круг.

Как ни странно, приведенный выше паттерн поведения дает ощущение безопасности как Дику, так и Джейн: им обоим известно, чего ждать от себя и от партнера и как на это реагировать. Подобная предсказуемость комфортна даже для Джейн: насколько труднее ей бы пришлось, будь Дик сегодня милым, а завтра злобным! И представьте, какие растерянность и дискомфорт чувствовала бы Джейн — даже будь ей это приятно, — если бы Дик всегда проявлял заботу, в то время как глубоко в душе она

полагает, будто недостойна любви, и каждую секунду ждет, что он ее оттолкнет.

Когда поведение других людей соответствует вашему самовосприятию, вы чувствуете себя уверенно, вам комфортно и привычно в отношениях, даже если они причиняют вам боль. Вы скорее останетесь в подобных отношениях, чем уйдете к тому, кто как будто вас «не понимает». Например, как вы уже, наверное, догадались, люди, придерживающиеся высокого мнения о себе и с надежной привязанностью, хотят быть с теми, кто их ценит. При этом — что выглядит не настолько логично — тревожные люди с низкой самооценкой нередко уходят, если партнер продолжает относиться к ним с нежностью и заботой. Такие люди склонны вступать в брак с менее поддерживающими людьми, что, в свою очередь, укрепляет их в ощущении собственной непривлекательности. Таким образом они оказываются в ситуации, когда закон и социальные нормы подталкивают их оставаться в нездоровых отношениях.

Предсказуемость дарит ощущение безопасности, поэтому любые изменения в отношениях — даже самые **положительные** — сначала встречают сопротивление. Люди чувствуют, что им самим, а также их партнерам, друзьям и близким хочется, чтобы они вернулись к более предсказуемым паттернам. Несомненно, тяга к прежним шаблонам сильна, но вы **можете** выработать другие. Когда человек меняется, одни отношения перестраиваются под свежие условия, а другие отмирают, и из «новой версии себя» развиваются новые отношения. Если заранее понять и принять эту закономерность, процесс изменений станет гораздо проще.

В качестве примера можно привести фильм «Красотка» (1990). Я имею в виду не главную героиню, а Эдварда (Ричард Гир) — сильного, талантливого и невероятно успешного бизнесмена, чья жизнь подчинена холодному расчету. Когда он встречает проститутку Вивиан (Джулия Робертс), та заставляет его открыться. Поначалу он сопротивляется, предпочитая сохранять маску равнодушия, но со временем в новых, эмоционально близких отношениях становится более сердечным человеком. Он начинает человечнее относиться к своей работе, и тут наступает кавардак. Юрист не принимает подобных перемен, а другие сотрудники перестают выполнять свои обязанности. Но, как и положено в лучших традициях Голливуда, зрителей оставляют с ощущением, что Эдвард изменился. Он женится на женщине, которая изменила его, а его подчиненные должны либо привыкнуть к «новому» начальнику, либо искать другую работу.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ — ОТСТРАНЕНИЕ: РАСПРОСТРАНЕННАЯ ПРОБЛЕМА В ОТНОШЕНИЯХ

Одна из наиболее распространенных и проблематичных схем отношений — это паттерн «преследование — отстранение», который формируется между партнером с тревожной привязанностью (чаще это женщина) и избегающим партнером. Этот паттерн встречается настолько часто, что вы с большой долей вероятности уже знакомы с ним на собственном опыте. Работает он так: каждый раз, когда тревожный партнер делает шаг вперед или ищет сближения,

избегающий партнер делает шаг назад, что побуждает тревожного партнера предпринимать новую попытку сблизиться. Порой бывает непросто увидеть этот интимный танец за рутинными разговорами, пересудами и взаимодействиями. Чтобы получить представление о том, как реализуется такой паттерн, посмотрите на Люси и Кена. Они встречались около года, после чего стали жить вместе. К сожалению, спустя буквально несколько месяцев их отношения превратились в крайне натянутые.

Люси: Ты едва со мной здороваешься, когда приходишь домой.

Кен: Ну, я устаю, и мне нужно просто выдохнуть. Но после того как я успокаиваюсь, я же спрашиваю, как прошел твой день, а ты меня отталкиваешь.

Люси: Конечно, ты снисходишь до меня после того, как примешь душ, переоденешься и расслабишься. А я тем временем из сил выбиваюсь, пока готовлю ужин. Ты никогда даже не предложишь мне помочь. Я прихожу с работы незадолго до тебя, и я тоже устаю.

Кен (вяло): Я пытался помочь, но тебе не нравится, как я накрываю на стол.

Люси: И это ты называешь «накрыть на стол»? Недостаточно кинуть вилку и салфетку рядом с нашими стульями. Мне приходится снова идти к столу, складывать салфетку и класть на нее вилку. Ты все делаешь вот так — наполовину, — а мне потом доделывать.

Кен (пожав плечами): Что бы я ни делал, тебе все не нравится.

Люси: Я просто хочу, чтобы ты хоть что-нибудь делал по дому без моих понуканий и заканчивал то, за что взялся.

Неужели это так трудно? А ты этого не делаешь, и в итоге все только на мне: стирка, уборка и даже планирование отпуска. Ты говоришь, что любишь меня, но я больше этого не чувствую. Я чувствую себя очень одиноко в этом доме.

Кен (равнодушно): Ну, я обещаю, что буду лучше накрывать на стол и чаще стирать.

Звучит не очень-то обнадеживающе, верно? Любопытно: оба думают, что работают над отношениями, но...

Как и Люси, вы могли попасть в подобный паттерн, сконцентрировавшись на желании найти взаимопонимание либо осознав, что его нет, — или по обеим причинам сразу. А значит, вы будете протестовать против отдаления партнера. Люси делает это, требуя внимания и отзывчивости. Но ее избегающий партнер дистанцируется, и это укрепляет ее чувство собственной ненужности и страх, что она недостойна любви. В отчаянии она делает все возможное, чтобы сохранить отношения, в том числе идет на многочисленные уступки партнеру, но при этом яростно требует от него чуткости. После разговоров с Кеном она чувствует себя одиноко, что подпитывает ее негативные мысли о Кене и ее с ним отношениях (примеры вы можете увидеть в таблице на с. 77). Погруженная в свои эмоции, Люси не замечает, что ее требования также угнетают Кена.

Возможно, вам ближе стиль поведения Кена. В целом вы можете быть склонны к избеганию, но при этом испытывать и тревогу. Избегающий человек, попав в подобный паттерн, концентрируется на поддержании безопасной эмоциональной дистанции, открещиваясь от злости или

недовольства партнера. Кену комфортнее, когда он независим и находится в сильной — неуязвимой — позиции по отношению к Люси. Когда Люси расстраивается, он пытается эмоционально дистанцироваться как от ее чувств, так и от собственного страха разрыва. Его способ — плохо думать о Люси (примеры приведены в таблице). Он отстраняется, потворствуя своей склонности полагаться только на себя. В таком состоянии Кен неспособен увидеть и принять потребность Люси в близости, тепле и поддержке, он не замечает, что его эмоциональная отстраненность и холодность заставляют Люси чувствовать себя до боли одинокой.

В долгосрочной перспективе оба партнера в парах с таким паттерном обычно уходят в крайние проявления своих позиций. Избегающий партнер становится более отстраненным и враждебным, а тревожный еще сильнее огорчается и еще больше прибегает к протестам, например тоже демонстрирует враждебное поведение или угрожает разрывом отношений. Однако в промежутках между бурными ссорами тревожный партнер мысленно возвращается к приятным воспоминаниям и чувствам, в результате начинает вести себя ласково и примирительно. При этом избегающий партнер остается злым и отстраненным. Постепенно тревожный партнер отказывается от попыток улучшить отношения. В женатых парах часто происходит так, что жена — которая обычно является тревожным партнером — решает уйти, когда дети вырастут и съедут (хотя она не всегда ждет так долго). А захваченный врасплох муж иногда отчаянно ее преследует. Несмотря на запутанность, этот сценарий очень распространен.

Типичные мысли, характерные для паттерна «преследование — отстранение»	
Партнер с тревожной привязанностью сосредоточен на том, что он хочет большего взаимопонимания	Партнер с избегающей привязанностью сосредоточен на желании безопасно дистанцироваться от злости или неодобрения партнера
Я не на первом месте. Мне приходится думать обо всем и сразу. Если бы я была умнее/красивее, он был бы внимательнее ко мне. Мы ничего не делаем вместе. Ему нет дела до того, что я чувствую. Его никогда нет рядом. От него даже открытки на день рождения не дождешься. Ему все равно, что я думаю. Он вовсе ко мне не привязан: в наших отношениях нет романтики и страсти. Он хочет уйти от меня	Я просто пытаюсь делать то, что она хочет, чтобы она не злилась. Ей не нравится ничего из того, что я делаю. Я никогда не смогу сделать ее счастливой. Я не знаю, что делать, чтобы она была счастлива. Ей никогда не интересен секс. Она чересчур беспомощна. Она слишком эмоциональна. У нее слишком много вещей. Она всегда чем-то расстроена. Одному мне было бы лучше
Обратите внимание: в таких случаях женщины чаще демонстрируют тревожную привязанность, а мужчины — избегающую. Однако есть множество пар с обратной ситуацией	

Иногда паттерн «преследование — отстранение» развивается по очень плохому сценарию, и тогда отношения становятся зависимыми или даже абьюзивными. Тревожный партнер, желая добиться внимания, поддержки или любви от равнодушного и отстраненного партнера, может прибегать к угрозам или агрессии. Иногда агрессивно ведет себя и избегающий партнер. Как правило, это выражается в форме пассивной агрессии: холодное молчание, закатывание глаз и иные способы демонстрации презрения. Так избегающий партнер пытается оттолкнуть тревожного.

Упражнение. *Что сидящая на стене муха увидит в вашем доме?*

Полезно обратить внимание на то, как вы общаетесь, — особенно на те паттерны, которые сопряжены с конфликтными ситуациями. Отмечайте чувства, мысли и действия — свои и партнера, — и вас могут ждать важные открытия.

Обдумайте следующий пример.

Джилл **чувствует** обиду, когда Пол проводит выходные не с ней, а с друзьями. Она **думает**, что ему на нее наплевать. Она плачет и называет Пола эгоистом. Пол **чувствует**, что на него нападают, **думает**, что Джилл раздувает проблему на пустом месте, и его **реакция** проявляется в отстранении. Джилл **чувствует** обиду, круг замыкается.

Держа этот пример в голове, подумайте о конфликтах, которые повторяются в ваших отношениях. Осмыслите вопросы, приведенные ниже. (Вопросы сформулированы для ситуации, когда изначально расстроились вы, но их можно подкорректировать для тех случаев, когда инициатором конфликта выступал ваш партнер.)

Во время конфликта

Чувства. Что вы чувствуете?

Мысли. Что вы думаете о своем партнере?

Действия. Как вы реагируете на проблему?

Чувства. Что, по-вашему, чувствует ваш партнер в ответ на вашу реакцию?

Мысли. Что, по-вашему, думает о вас партнер?

Действия. Как партнер реагирует?

Отмечайте, как протекает общение и чем оно заканчивается (например, вы взрываетесь негодованием или оба

отдаляетесь). Чтобы лучше ответить на вопросы о партнере, попробуйте спросить у него, что он думает и чувствует, — но только если вы можете конструктивно обсуждать с ним такие темы. В противном случае попробуйте представить его ответы или попросите помочь кого-нибудь, кому доверяете.

Анализ паттернов

— Как вы и ваш партнер влияете на чувства и мысли друг друга?
— Какие паттерны вы отмечаете?
— Как подобное взаимодействие укрепляет вашу убежденность в том, насколько вы достойны любви?
— Как подобное взаимодействие укрепляет ваши убеждения в том, насколько партнер эмоционально вам открыт?

В подходящий момент, в спокойной обстановке, если появится желание, обсудите это упражнение с партнером, поделитесь с ним своими открытиями. Попробуйте спросить его, как ваше общение сказывается на ощущении того, насколько он достоин любви и насколько вы, по его мнению, эмоционально открыты.

Выполняя это упражнение, вы можете многое узнать о себе, а также проработать некоторые моменты с партнером. Можете немного подумать над вопросами сейчас или вернуться к своим размышлениям через некоторое время.

ИТОГИ: ВИДИМАЯ ПЕРСПЕКТИВА

В этой главе я рассказала, как тип привязанности, самоверификация и предвзятость подтверждения подталкивают

нас действовать в рамках одних и тех же паттернов. Они искажают наше восприятие и подкрепляют часто нецелесообразную самооценку и оценку своего партнера (в прошлом, настоящем и будущем). Вам многое придется понять и пропустить через себя. Чтобы увидеть общую картину, нужно посвятить время детальному осмыслению собственных поступков. Используйте все, что вы узнали, в своей жизни сейчас и в дальнейшем.

В следующей главе я подробно разберу, как, зная все в теории, можно в упор не замечать, насколько деструктивны наши шаблоны взаимоотношений с миром. Прочитав ее, вы сможете разрушить прежние паттерны и построить счастливые и здоровые отношения.

ГЛАВА 4

Преодолеваем препятствия

Даже когда нам известны наши паттерны в отношениях и мы готовы меняться, мы неосознанно сами себе становимся помехой на пути к самосовершенствованию. Например, Вито любил Миранду, он знал, что его бурная (и безосновательная) ревность ее огорчает. Он боялся, что отпугнет ее, поэтому дал себе обещание доверять ей, особенно после того, как она устроила скандал, застав его изучающим ее телефон. Однако спустя неделю он, поддавшись порыву, схватил телефон Миранды, чтобы проверить, не общается ли она с другими мужчинами. Учитывая, что Миранда была в соседней комнате, подобный поступок можно совершить только во вред себе, но, конечно, у Вито не было такого намерения. Он не смог сдержать себя, после того как накануне увидел в торговом центре бывшую девушку с новым мужчиной. Быстрый взгляд в телефон Миранды был своеобразной — хотя некорректной и рискованной — попыткой **помочь себе** восстановить чувство безопасности.

Как я уже отмечала, люди нуждаются в ощущении безопасности, чтобы вести нормальную повседневную жизнь. Желание почувствовать себя в безопасности усиливается, когда мы боимся потерять партнера. Этот страх заставляет нас вновь пережить ту самую базовую панику, которую мы ощущали в младенчестве, когда любая опасность представляла угрозу для нашей жизни и мы лихорадочно искали родителей, чтобы те успокоили и защитили нас. Иными словами, когда вы чувствуете, что партнер отдаляется от вас, на глубинном уровне вы можете испытать **смертельный страх**. Когда ваши попытки измениться противоречат вашему типу привязанности — а он призван обеспечивать чувство безопасности, — инстинктивно вы, скорее всего, попытаетесь вернуться к знакомым поведенческим шаблонам, даже если эти шаблоны (как в случае Вито) деструктивны и противоречат сознательному обещанию «стать лучше». Подобное поведение иногда непросто отследить, и оно может сбивать с толку. Поэтому давайте разберем эту тему подробнее.

САМООБМАН

Типы привязанности и поведенческие паттерны в отношениях так тесно связаны с человеческой личностью, что людям крайне трудно распознать все способы самоверификации, даже если они понимают, какие именно предубеждения следует искать. Последние бывают настолько всеобъемлющими, что не позволяют осознать проблему, даже когда та становится очевидной.

Например, люди тревожного типа привязанности заглушают алкоголем боль, которую им причиняет чувство ненужности. Даже когда подобное нездоровое «лечение»

начинает превращаться в зависимость, они часто не признают масштаба проблемы, ведь тогда они расстроятся еще больше. Бывает, они продолжают все отрицать даже после того, как их несколько раз поймают в нетрезвом виде за рулем. Аналогично многие тревожные женщины, которых партнер унижает или бьет, склонны винить в этом исключительно себя и поэтому остаются в отношениях. Тем, кто видит такие ситуации со стороны, совершенно непонятно, как можно не замечать проблем и простых решений (вроде «Просто перестань пить» или «Брось этого придурка»).

Для внешних наблюдателей еще более дикой выглядит неспособность признать проблемы. Возьмем, к примеру, Линду. Линда считала, что у нее есть все: любящий муж, чудесные дети, благополучное финансовое положение. Но у нее была депрессия. Она злилась на себя, так как считала, что у нее нет права чувствовать себя несчастной. Уже на первом сеансе психотерапии стало ясно: она чувствует, что муж ее не уважает, но настолько посвятила свою жизнь ему (и другим), что ничего не делала для самой себя, и из-за этого чувствовала внутреннее опустошение. Когда я повторила ей ее же слова, она отреагировала так, словно услышала их в первый раз. «Я только что сказала это, да? Ничего себе». Но уже буквально через несколько минут она вновь печалилась из-за того, что не понимает, почему так несчастна.

В каком-то смысле Линда осознавала, в чем ее проблема, иначе она не сумела бы мне о ней сказать. Но при этом она не могла допустить, чтобы эти тезисы прочно и ясно укоренились в ее сознании. Она одновременно и знала, и не знала о своих проблемах. Люди испытывают нечто подобное, когда чувствуют, что какое-то обстоятельство входит в конфликт

с их типом привязанности или подрывает устоявшееся понимание собственной личности, но до конца не признают этот факт. Это способ защиты, призванный самоустраниться от физической угрозы или эмоциональной боли (специалисты обычно называют это «диссоциацией»).

Давайте рассмотрим еще один пример — что такое состояние «знаю, но не знаю». Представьте человека, который в детстве получал внимание, только когда проявлял бурные эмоции. На основании этого опыта сформировался паттерн, и человек и во взрослом возрасте столь же бурно на все реагирует. Несмотря на то что он знает, что ведет себя чересчур эмоционально, он не осознаёт: таков его способ стать ближе к другим. Именно это подсвечивает случай Линды с ее частичным пониманием, отчего она несчастна. Обе описанные ситуации я называю **«скрытое известное»**.

(Я видоизменила термин, введенный в 1987 году британским психоаналитиком Кристофером Болласом, — «неосознанное известное» — для описания ситуаций из прошлого, которые человек не помнит, потому что они случились в очень раннем детстве.)

Когда вы пытаетесь понять, почему вам так трудно изменить свое поведение в отношениях, попробуйте отнестись к своему прошлому как к ключу в скрытое неизвестное. Паттерны строятся на основании предыдущего опыта (под сильным влиянием детских переживаний), и иногда реакцию человека на ситуацию можно понять только в контексте его прошлого. Например, если брать случай Линды, то в детстве она безуспешно пыталась угодить матери, которая была с ней излишне сурова. Зная это, нетрудно понять, что Линда научилась быть чрезвычайно предупредительной по отношению к людям и изо всех сил избегать

проявлений недовольства. Несмотря на то что благодаря ее «предупредительности» у нее появилось много друзей, по той же причине она часто чувствовала себя человеком второго сорта. Неудивительно, что скрытое неизвестное причиняло ей боль и она не могла открыто поговорить с мужем о многочисленных проблемах в их отношениях — проблемах, которые с годами только накапливались. В итоге ее стресс достиг такого уровня, что она решила обратиться к специалисту.

К несчастью, если человек привык решать проблемы или взаимодействовать с людьми нездоровыми способами, его попытки измениться нередко попадают в порочный круг. Он только усугубляет ситуацию и замыкает круг, как я описывала в предыдущей главе. Случай Линды хорошо это иллюстрирует. Страх быть отвергнутой заставлял ее становиться еще более угодливой, отчего Линда чувствовала себя еще более ненужной и еще сильнее старалась всем угодить. Те, кто привык заливать переживания и пьет алкоголь, чтобы снизить уровень стресса, тем самым усугубляют свои проблемы и накапливают еще больший стресс. Пытаясь и дальше глушить его алкоголем, они запускают паттерн по кругу, лишая себя возможности вырваться из него, даже если их брак разваливается, а работоспособность снижается. Как вам подтвердит любой перфекционист, чем усерднее они пытаются привести свои дела в порядок, тем с большими проблемами сталкиваются.

ТАМ, ГДЕ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ЛОГИКА

Вы можете подумать: «Ок, я понимаю, в чем смысл скрытого известного, но почему люди не могут просто измениться, как только им укажут на их прошлый опыт?»

Вопрос кажется вполне логичным, ведь эта ситуация аналогична той, когда мы можем открыть сейф, узнав код от замка. Но все не так просто. Та самая сложная структура, которая отвечает за формирование вашей идентичности, чтобы вам было сравнительно легко взаимодействовать с окружающим миром, часто сводит на нет подобные простые решения. Людям свойственны противоречивые мысли и убеждения, а еще они слышат мнения других, не совпадающие с их убеждениями; подобные конфликты вызывают внутреннее напряжение, психологи называют его **когнитивным диссонансом**. Это весьма неприятное состояние, и люди неосознанно прилагают массу усилий, чтобы его избежать. В книге Mistakes Were Made (But Not by Me). Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts* психологи Кэрол Теврис и Эллиот Аронсон говорят: «Теория диссонанса, по сути, является теорией слепых пятен: она объясняет, как и почему люди закрывают глаза на важные жизненные события и не воспринимают информацию, которая может привести к диссонансу, а значит, им придется усомниться в своем поведении или убеждениях» (2007, 42).

Чтобы понять, какое отношение это имеет к вашему типу привязанности и отношениям, вспомните, что тип привязанности вы формируете так, чтобы чувствовать себя в безопасности. Самовосприятие формируется в детстве и изо дня в день закрепляется благодаря поведению, продиктованному самоверификацией и предвзятостью подтверждения — вашими попытками **доказать**, что вы тот, кем себя считаете

---

* Издана на русском языке: Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Почему мы оправдываем глупые убеждения, плохие решения и пагубные действия М. : Инфотропик Медиа, 2012.

(например, недостойным любви), и что другие являются теми, кем вы их считаете (например, эмоционально открытыми значимыми людьми).

Чтобы лучше разобраться в этом, представьте женщину с тревожной привязанностью и низкой самооценкой. Когда парень ей сделает комплимент, на мгновение ей станет приятно, но его слова спровоцируют когнитивный диссонанс. Поэтому она быстро переключится на негативную самооценку, подкрепив ее арсеналом причин, подтверждающих ее «недостойность», — все это устранит диссонанс и укрепит верификацию ее негативного образа. Так когнитивный диссонанс и самоверификация блокируют изменения.

Сложность также и в том, что эмоции, связанные с событиями в прошлом, мешают нам отпускать ситуацию и провоцируют деструктивные поступки или ситуации. Например, если женщина в детстве подверглась сексуальному насилию, то сам по себе этот факт волшебным образом не освобождает ее от внутренней боли — так же как раздробленный череп не срастется лишь от осознания, что его проломили. Поэтому она будет избегать болезненных мыслей о пережитом, даже если физическая близость служит для нее источником дискомфорта. В подобных случаях, когда люди вынуждены избегать эмоциональную боль или мысли о ее причинах, им приходится сосуществовать со скрытым известным — которое само по себе вызывает ноющую боль — и оставаться в плену деструктивного поведения или ситуаций.

Совет «просто отпусти, это все в прошлом», данный себе, может показаться в данной ситуации логичным, но на деле он бесполезен — и даже хуже. Никто **не хочет** жить в горе; убеждение, что я намеренно себя мучаю, только усилит боль.

Даже те, для кого характерно избегание и кто относительно неплохо умеет закрывать глаза на эмоциональную боль, все равно вынуждены сталкиваться со скрытым известным, когда оно становится мучительным или разрушительным, а иного выхода не остается. Например, Лаура — мать-домохозяйка, которая с помощью самодисциплины устанавливала рамки не только для себя, но и для всей семьи. Однако как только дети подросли, они стали проверять ее контроль на прочность, и Лаура начала терять терпение. Их зарождающаяся независимость разворошила ее эмоции (а она всегда подавляла их изо всех сил) и ее сомнения (в которых она едва признавалась даже себе самой). Она больше не чувствовала себя уверенной и независимой и осознала, насколько одиноко ей в браке. Где-то в глубине души она всегда знала, что они с мужем не близки, она понимала, что сама в какой-то мере воздвигла эту стену.

Описанное мной свойство скрытого известного — «то вижу, то не вижу» — затрудняет полноценное осознание. Чтобы принять свой прошлый опыт и посмотреть на него под другим углом, нужно сломать правила, которые вы **неосознанно** формировали всю свою жизнь (например, ожидание, что другие не полюбят вас по-настоящему и не станут о вас заботиться). Лаура, пройдя курс терапии, смогла признать, что никогда в полной мере не верила, что муж станет ее поддерживать, поэтому обычно обесценивала его заботу и думала больше о том, как он ее обижает. Она рискнула и поставила себя в уязвимую позицию, решив поделиться своими открытиями с мужем. В результате она обнаружила, что он старается ее понять и тоже хочет более близких взаимоотношений. Открывшись идее иного восприятия как себя, так и других людей, вы постепенно перестанете

цепляться за прошлое и начнете исцеляться от старых травм. Так вы получите возможность изменить отношение к себе и другим в настоящем.

Упражнение. *Обнаруживаем скрытое известное*

В прошлой главе вы выполняли упражнение «Наблюдаем за самоверификацией». Просмотрите свои ответы или проделайте упражнение снова.

А в этой главе мы сделаем еще один шаг вперед.

Выпишите одну или две свои черты, на которых вы решили сфокусироваться. Перечитайте список, который вы составили, когда выполняли упражнение из прошлой главы. Сопоставьте его с выводами о самоверификации.

Спросите себя:

- что я чувствовал, когда оспаривал избирательное внимание, избирательную память и предвзятую интерпретацию (например, напряжение, дискомфорт);
- как предвзятость подтверждения влияет на мои убеждения о себе?

Выявите скрытое известное. Вы можете знать о своих предубеждениях, но стоит вам начать над ними раздумывать, осознание пропадает. Например, вы обесцениваете искреннюю заботу партнера, считая, что он просто выполняет взятое на себя обязательство. Вы могли бы признаться, что ваше предубеждение мешает вам открыться навстречу его любви, но вы начинаете доказывать себе, что на самом деле он вас не любит и может уйти в любую минуту. Если вы сначала видите свое предубеждение, а в следующий миг оно ускользает, это признак скрытого известного. Как в фокусе: вот предмет перед вами, а вот его уже нет!

Вновь и вновь проделывайте это упражнение с разными примерами, иллюстрирующими одну и ту же вашу черту. Повторение даст вам возможность осознать, как скрытое известное управляет вашими чувствами и поступками. Кроме того, вы сможете увидеть свой вклад в проблемы в отношениях.

Полезно и познавательно будет поделиться своими наблюдениями, мыслями и чувствами с кем-нибудь, кто оказывает вам поддержку, — может быть, даже со своим партнером. Хорошо также записывать их в дневник.

КАК БОЛЬ ПОДТАЛКИВАЕТ НАС К ИЗМЕНЕНИЯМ

Когда люди с тревожной привязанностью перебарщивают, стремясь доказать свою ценность, они часто пытаются скрыть свой страх быть отвергнутыми, чувство собственной никчемности и другие проблемы. Каждый раз, когда эти переживания дают о себе знать, они автоматически отправляются в условный шкаф, подальше от сознания (как упоминалось ранее, многие специалисты называют это явление диссоциацией). В конечном счете «хлам» (и связанные с ним проблемы) перестает помещаться внутри своего «шкафа» — так в кино из переполненного гардероба вываливаются кипы одежды. Люди по-разному реагируют на растущее смятение: одни погружаются в депрессию, другие чувствуют тревогу, третьи страдают от бессонницы, хронической усталости или боли в спине. Кто-то переедает, заливает стресс алкоголем, кто-то отправляется за покупками.

Даже когда мы делаем логичный вывод, что определенное убеждение провоцирует стресс, на деле мы можем не уделять этому фактору достаточно внимания, убеждая себя, что «таков мир». Мы можем «знать», что непривлекательны или что другие люди ненадежны. Но, как сказал в книге «Об уверенности: вера в свою правоту, даже если это не так» (On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not, 2008) Роберт Бёртон, ощущение «я знаю» находится за пределами контроля индивидуума, и оспорить его не так-то просто. Именно эта могучая сила заставляет нас оставаться теми, кем мы всегда были, даже если мы попадаем в плен саморазрушительного поведения.

Например, очень тревожные люди с низкой самооценкой могут выслушивать советы о том, как изменить себя; они могут мыслить позитивно; они могут инвестировать в себя многократно и различными способами, но очень часто все это впустую. На более глубоком уровне они «знают», что по сути своей они ничтожны. Они формировали свою идентичность на протяжении долгого времени, и она позволяет им чувствовать себя в безопасности. В итоге многие из них оказываются под таким давлением стресса, что им приходится подумать о переменах, даже если они не понимают, что именно нужно менять.

Даже избегающих людей, которые успешно умеют делать вид, что у них все под контролем, жесткие и хронические стрессы порой вышибают из зоны комфорта. Чувство одиночества и уязвимости, от которых они отгораживались всю свою жизнь, прорываются сквозь заслоны, и этим людям приходится посмотреть в глаза эмоциональной боли. В такие моменты им хочется — кому-то сильно, кому-то не очень — что-то изменить.

К какому бы типу привязанности вы ни принадлежали, скорее всего, желание изменить привычное вам состояние появится только в случае сильного стресса или эмоциональной боли. Но если вы все же соберетесь с силами и попытаетесь осознать и оспорить имеющиеся предубеждения, перед вами откроется вселенная новых перспектив. Да, это непростая задача, так как система привязанности, призванная поддерживать ваше ощущение безопасности, будет пытаться вернуть вас обратно, в прежнее состояние. Одна из моих пациенток, объясняя, почему после стольких лет борьбы с внутренними конфликтами решила обратиться к специалисту, процитировала мудрое высказывание: «И пришел день, когда риск остаться бутоном стал страшнее, чем риск расцвести». (Источник цитаты неизвестен, но иногда ее приписывают Анаис Нин*.)

ПОТРЕБНОСТЬ В НОВОМ ОПЫТЕ

Сами по себе эмоциональная боль и понимание, как вы укрепляете свои деструктивные паттерны, не подскажут вам, как стать другим или мгновенно загрузить здоровые модели. Все это приходит со временем и с новым опытом. Например, вы можете понимать, что сейчас никого, даже супруга, близко к себе не подпускаете, потому что в детстве чувствовали, что родители вас постоянно критикуют или отталкивают, или потому что бывший жених изменил вам с вашей лучшей подругой. Однако даже если вы это осознали, для того чтобы измениться, вам придется решить еще несколько задач.

---

* Анаис Нин (1903–1977) — французская писательница, критик. *Прим. ред.*

Прежде всего, вам предстоит убрать защиту, чтобы позволить себе быть уязвимыми внутри доверительных отношений. Затем вам нужно будет развить внутреннюю стойкость, чтобы не перестать открываться, даже если новая любовь причинит вам боль (что **неизбежно** происходит в любых близких отношениях). Не стоит слишком сильно переживать по этому поводу. Просто шаг за шагом двигайтесь вперед. «Порастягивайте» себя, но не до такой степени, чтобы ваши нервы лопнули от перенапряжения.

Рассмотрим пример Джесси. Родители ее любили, но по натуре были эмоционально закрытыми. Они могли улыбнуться, засмеяться и вели «нормальную» семейную жизнь, но их скорее интересовали достижения детей, а не их личные качества и переживания. Когда Джесси и ее братья и сестры испытывали боль, чувствовали грусть или страх, родители говорили им не распускать нюни и самим разбираться со своими проблемами.

Джесси научилась не жаловаться. Она стала верить не только в то, что за неидеальность и расстроенные чувства ее не полюбят, но и в то, что она сама по себе неполноценна и недостойна любви. Чего бы она ни добивалась в жизни (а список был довольно внушителен), она никогда не считала себя хорошей. Она всегда ожидала, что другие заметят ее ошибки и сочтут недостойной — и оттолкнут. К сожалению, поэтому она не доверяла ни одному мужчине, который проявлял к ней интерес, если только он при этом тем или иным образом не отталкивал ее. Так что ее отношения с мужчинами были короткими и эмоционально болезненными.

Для Джесси, как и для многих, кто вырос в семьях, где основное внимание уделяется внешним достижениям, само-

критичность стала логичным выходом из ситуации: она пыталась все делать идеально, чтобы родители гордились ею и любили ее. Во взрослом возрасте ее чрезмерная самокритичность стала частью ее идентичности, с помощью которой она пыталась решить три краеугольные проблемы. Во-первых, концентрируясь только на том, как стать идеальной, она могла скрыться от того ужаса, в который ввергало ее «знание», что она несовершенна и нелюбима. Во-вторых, она пыталась не дать другим шанса оттолкнуть себя, а это, как она полагала, неизбежно произойдет, если она что-то сделает не так. И в-третьих, ее старание часто давало результат: другие были ею довольны, но она не могла по-настоящему в это поверить.

Когда Джесси пришла на терапию, она очень хотела перестать пилить себя, но не понимала, как это сделать. Она отлично знала, что одно только **желание** гармоничной, счастливой жизни не дарит карту с маршрутом, как к ней прийти. Чтобы сойти с истоптанных закольцованных дорожек, следует продумать надежный план эвакуации (или обратиться за помощью к тому, кто может этот план составить). Для Джесси таким планом было научиться ценить себя во всех проявлениях, а не только за достижения. Как только ей это удалось, она смогла избавиться от самокритичной идентичности и начать наслаждаться жизнью и отношениями.

Но, как это очень часто бывает, «дьявол кроется в деталях». В следующей главе я дам подробные указания, как разработать свой личный план эвакуации.

ЧАСТЬ III

Сострадательная самоосознанность: антидот от тревожности в отношениях

ГЛАВА 5

Путь к прочной, долговечной уверенности

Дойдя до этой главы, думаю, вы уже разобрались, к какому типу привязанности принадлежите. Поняли, что заставляет вас вновь и вновь возвращаться к нездоровым и деструктивным шаблонам. Осознали, каким вы видите своего партнера и почему так происходит. Возможно, сделали какие-то неожиданные открытия. Развивая самоосознанность, время от времени вы будете чувствовать сильное желание вернуться к привычным убеждениям, к прежнему отношению к себе и своему партнеру. Но если вы сможете превозмочь эти порывы, вам откроются новые горизонты. Вы будете лучше понимать, как строить счастливые отношения, а возможно, даже измените свой тип привязанности. Но остается главный вопрос: как это сделать? Как и дальше отслеживать нездоровые паттерны и в итоге построить счастливые отношения?

Когда мы задаемся подобным вопросом, вполне естественно, что мы начинаем искать стратегии и тактики, которые гарантируют нам преодоление трудностей. Нам нужны подробные инструкции: «Делай то. Не делай этого». Однако очень часто подобные прямолинейные методы себя не оправдывают. Не получается следовать «хорошим» советам, потому что внутренняя среда поддерживает прежнюю нездоровую атмосферу.

В данном случае нужна техника, способная изменить глубинную среду — непосредственно улучшить отношение к себе и к партнеру. На этом месте я вспоминаю случай с одним из моих комнатных растений. Оно не цвело, но его зеленые листочки придавали скромный уют моему кабинету. Когда я переехала в большой офис с панорамными окнами, из которых по утрам лились лучи солнца, мой зеленый питомец принарядился яркими розовыми соцветиями, которые расцветили как мой кабинет, так и мое настроение. Аналогично в любящих отношениях: люди получают солнечный свет, который им нужен, чтобы расцвести.

Если вы все время живете в тени своей тревожности, то для вас есть два способа обрести счастье в отношениях — и даже наработать надежную привязанность (я говорила об этом в главе 2).

Первый — с помощью эмоционально открытого, любящего, заботливого и надежного значимого человека. Таким человеком не обязательно должен быть романтический партнер, хотя и такой вариант возможен. Это может быть член семьи, друг, священник, психолог, наставник или даже Бог. На самом деле это может быть кто угодно, главное, чтобы вы чувствовали, что можете обратиться к этому человеку за поддержкой.

Второй — с помощью того, что я называю **сострадательной самоосознанностью**: отношения к себе с заботой и желанием преуменьшить собственные страдания. В обоих случаях любовь постепенно переполняет вас, уверяя в том, что вы ее достойны. Таким образом, чтобы выработать надежную привязанность, вы должны быть открытыми любви и открытыми к сострадательной самоосознанности.

К счастью, искренне любящий партнер способен помочь вам развить сострадательную самоосознанность, а сострадательная самоосознанность способна помочь вам стать более открытым искренне любящему партнеру. Обе эти составляющие усиливают друг друга и позволяют вам почувствовать свою привлекательность, увидеть партнера в более благоприятном свете и вместе работать над созданием счастливых, здоровых отношений. С их помощью вы увидите партнера таким, какой он есть, без шаблонных искажений. И этот образ будет с вами всегда и везде, вы сможете опереться на него в трудную минуту.

Идея, что правильный партнер дает нам возможность ощутить любовь и счастье, живет в наших мечтах и любовных романах. Всем нам она хорошо знакома. А вот концепция сострадательной самоосознанности требует дополнительных пояснений. Она появилась благодаря моему интересу к теме личностных изменений. Пока я рылась в кипах исследований и анализировала собственный клинический опыт, выяснилось, что идея сострадательной самоосознанности является ключевой для изменения и исцеления личности. Она состоит из двух компонентов: **самоосознанности** и **самосострадания** (подробнее речь о них пойдет ниже). В следующих

главах я также расскажу об упражнениях, которые позволят вам выработать необходимые навыки.

САМООСОЗНАННОСТЬ

Чтобы улучшить близкие взаимоотношения, следует разобраться, какой вклад вы вносите в имеющиеся проблемы — что именно вы делаете, что отношения не развиваются. Еще раз скажу: благодаря самопознанию мы развиваем самоосознанность. Это непросто, так как убеждения часто мешают людям объективно взглянуть на себя со стороны.

Однако если вы продолжите отслеживать те установки, которые подпитывают ваши предубеждения о себе и партнере (или потенциальном партнере), то начнете лучше и четче их различать. Перестав принимать предубеждения за абсолютную истину, вы будете легче внедрять в свою жизнь положительные перемены.

Проще всего рассматривать самоосознанность как сумму трех компонентов: эмоциональной самоосознанности, ментальной самоосознанности и ментализации. Обо всех трех я подробно рассказываю ниже.

Эмоциональная самоосознанность

Эмоции придают жизни насыщенность, которой не было бы, воспринимай мы мир исключительно рационально. Например, есть разница между **пониманием**, что новое романтическое увлечение составит вам хорошую партию, и **ощущением**, что вы на седьмом небе от счастья.

Открываясь эмоциям, мы порой отмечаем убеждения и ощущения, о которых прежде не подозревали или о силе которых не догадывались. Например, женщина может понять, что влюблена в друга, лишь ощутив укол ревности от того, что тот встречается с кем-то еще. Или еще: женщина, которая знает, что любит проводить время в одиночестве, осознаёт, насколько для нее это важно, когда кавалер становится слишком навязчив. Эмоции не только оживляют наше существование, но и дают нам руководство к действию.

Но важно не просто уметь понимать свои эмоции — нужно учиться их **регулировать** и контролировать, чтобы они не затмевали разум. Люди пытаются осуществить это разными способами, одни из которых работают, а другие — нет. Например, многие из нас пытаются подавлять, отрицать или заглушать неприятные чувства. Если делать это слишком часто, то эмоции уходят глубоко внутрь, но только для того, чтобы впоследствии вернуться, заставляя нас расплачиваться агрессией, депрессией и тревожностью. Еще один подход — многократно обдумывать причины и последствия проблемы в поисках ее решения. В этом случае, если человек не находит ясного или реалистичного ответа, он попадает в порочный круг: сначала чувствует тревогу и беспокойство, пытается решить проблему, чтобы успокоиться, не может сделать этого и, как результат, испытывает еще более сильную тревогу. Или настолько глубоко погружается в ситуацию, что эмоции начинают давить на него, словно тяжелый камень.

Люди, умеющие управлять своими эмоциями, напротив, способны выдерживать и принимать их. Они могут

использовать описанные выше стратегии, но не доходят до саморазрушения. Например, они могут подавить эмоцию, находясь на работе, но разрешают себе погрустить дома и поговорить о своих чувствах с партнером или кем-то еще. Их не пугает стрессовое состояние, поэтому они не лезут из кожи вон, чтобы защититься от него. Это позволяет им быть более осознанными. Они ловят волну своих эмоций, а не тонут в них.

Чтобы стало еще чуть более ясно, о чем я говорю, представьте человека, который скорбит о смерти близкого друга. Если он боится своей печали или хочет скрыться от нее, он будет стремиться заглушить свои чувства, но в результате застрянет в эмоциональном оцепенении (которое, несомненно, защитит его от боли) и не сможет искренне общаться с другими людьми. Человек, который готов принять собственную печаль, напротив, способен поделиться ей и поддерживать эмоционально близкие отношения. Несомненно, проживать негативные эмоции всегда болезненно, но те, кто умеет их регулировать, не страдают в той мере, как те, кто пытается побороть свои чувства.

Многие полагают, что принять трудную ситуацию означает либо переломить ее, либо смириться с ней. Те, кто не готов это сделать, пытаются отрицать собственный опыт, оставаясь наедине со стрессом, но не понимая при этом, что служит его причиной.

Например, Амелия не хочет принимать тот факт, что муж недобр с ней, потому что боится: в таком случае ей придется либо уйти от него, к чему она не готова, либо навсегда смириться с тем, что она несчастна. На самом деле ее чувства не приговаривают ее ни к одному из этих вариантов. Они

означают лишь то, что она несчастна в данный момент. Как только Амелия признает и примет это, она установит контакт с собой, что позволит ей взглянуть на проблему под другим углом. Ей откроются новые перспективы и варианты — например, понимание, что без мужа ей будет лучше или что они могут вместе работать над отношениями. Она в любой момент может смириться с обстоятельствами, но даже в этом случае примет решение, будучи в ином состоянии, способная сознательно продумать, как ей лучше всего продолжать жить в браке.

Разграничение мыслей и эмоций

Важно понимать разницу между мыслями и чувствами. Возможно, вы удивитесь, но многие их путают. Например, нередко можно услышать такую фразу: «Я чувствую, что слишком много молчал на том свидании». Конечно, это мысль, а не эмоция. Эмоция проявляется на физиологическом (процессы возбуждения — торможения) и на психологическом уровнях — то, как мы к ней относимся, переживаем ее. Поэтому вы можете **стыдиться** того, что много молчали на свидании.

Когда мы принимаем мысли за эмоции, настоящие эмоции остаются за гранью нашего восприятия. Часто, чтобы начать воспринимать себя с более эмоциональной точки зрения, достаточно просто отследить эту ошибку и сконцентрироваться на чувствах. Например, осознав, что испытываешь стыд, можно понять, что боишься осуждения. И тогда уже обратиться за ободрением и поддержкой или осознать, что страх не имеет под собой оснований.

Чтобы проиллюстрировать, как плохое понимание своих чувств способно стать проблемой, приведу один случай из своей практики. Женщина — назовем ее Максин — страдает из-за неверности мужа. Она говорит: «Я чувствую, что больше не могу ему доверять. И вправду, как? Он скажет, что был на работе, тогда как на самом деле…» И она продолжает рассказ обо всех отвратительных поступках, которые он совершил. Она говорит отрывисто и зло. Чем больше она рассказывает, тем сильнее становятся ее печаль, отчаяние и смятение. Несмотря на эмоциональную подачу, ее подозрения и примеры неверности мужа — это мысли, а не чувства. Поэтому я предлагаю ей сосредоточиться на том, что она чувствует. После нескольких наводящих вопросов она признаёт, что чувствует злость, грусть, страх и боль. Она плачет, потому что соединяется с этими эмоциями, и чувствует, что ее услышали. Есть стереотип, что психологи провоцируют пациентов на слезы, но моя цель (и терапевтическая роль во время этой беседы) — помочь Максин открыться навстречу своим чувствам и ощутить, что ее услышали. Слезы — неизбежный побочный эффект этого процесса. Неважно, захочет ли Максин спасать свой брак, теперь она соприкоснулась со своей болью, и эту боль нужно исцелить. Теперь она может начать над этим работать.

Упражнение. Открываемся эмоциям

То, как вы называете свои чувства, — это способ определить их. Чтобы осмыслить свое состояние, вам придется абстрагироваться от него. Это позволит вам — пусть только на мгновение — погрузиться в собственные эмоции. Чтобы лучше понять этот тезис, подумайте о том, что вы чувствуете

прямо сейчас. Серьезно, пожалуйста, сделайте это прямо сейчас. Я подожду.

Обратите внимание, как вы перешли от концентрации на своих ощущениях к попыткам дать им точное определение. Эта способность переключать внимание пригодится вам, чтобы **испытывать** чувства, при этом **не погружаясь** в них с головой, особенно когда эмоции очень сильны. Лучший способ натренировать ее — начать применять на слабых эмоциях, которые вряд ли захватят вас целиком. Несколько секунд назад вы сделали паузу, чтобы поразмышлять над своими чувствами. Регулярно выполняйте эту практику в разное время дня. Например, за обедом, перед выходом из дома по утрам или когда приходите на работу. Важный нюанс: вам нужно научиться направлять свое восприятие эмоций — повышать осознанность и передвигаться между **пребыванием** в них и сознательным **наблюдением** за ними.

Со временем вы сможете отслеживать и более сильные эмоции. Чем лучше у вас это будет получаться, тем легче вам станет смотреть на свою жизнь со стороны — и, возможно, видеть альтернативные варианты трактовки различных событий и иначе на них реагировать.

Если вам, как и многим, трудно распознать собственные эмоции, не волнуйтесь. Это распространенная проблема, и справиться с ней нам поможет упражнение в следующей главе.

Ментальная самоосознанность

То, как вы мыслите, определяет то, как вы воспринимаете мир вокруг себя и себя в этом мире. Например, вы подпитываете

свои сомнения и низкую самооценку, когда повторяете убеждения вроде: «Он на самом деле меня не любит. Он остается со мной только из жалости». Кроме того, подобные мысли запускают такие эмоции, как печаль и страх быть отвергнутым.

Осознаёте вы это или нет, но бегущая строка мыслей сопровождает вас в течение всего дня. Их сознательное отслеживание — обязательное условие, чтобы понять, как вы закрепляете несчастье внутри себя и своих отношений. Только так вы получите возможность внедрять перемены в свою жизнь. Иногда одного лишь осознания достаточно, чтобы запустить процесс изменений.

Упражнение. *Экспериментируем с мыслями*

Это простое упражнение показывает, какое влияние на нас оказывают мысли. Чтобы выполнить его, найдите тихое место и выделите несколько минут.

1. Сядьте удобно, сделайте один-два глубоких вдоха и закройте глаза.
2. Мысленным взором медленно окиньте свое тело с пальцев ног до макушки. Отслеживайте любые ощущения: мышечное напряжение, дыхание или биение сердца.
3. Вспомните какую-нибудь негативную мысль о себе. Выберите ту, с которой вы намерены бороться. Сосредоточьтесь на ней и повторяйте.
4. Обратите внимание, какой эффект это произвело. Какие ощущения у вас появились? Как они влияют на ваши эмоции и ваши мысли?

Скорее всего, сконцентрировавшись на негативном убеждении, вы почувствуете себя хуже. Могут появиться

стеснение в груди или дискомфорт в желудке, чувство гнева и печали по отношению к себе или лавина других негативных мыслей.

Теперь выполните упражнение еще раз, с небольшими изменениями. Перед началом немного подумайте о том, когда вы были собой довольны. Вспомните хорошие мысли о себе. Сосредоточьтесь на них, когда будете выполнять упражнение. Если вы склонны к самокритике или с трудом находите у себя положительные качества, вам будет немного труднее. Обратите внимание, что теперь во время упражнения вы станете испытывать более приятные ощущения (пусть даже мимолетные), например расслабление мышц, чувство легкости и счастья, новые позитивные мысли.

. . . .

Ментализация

Третьим и последним компонентом самоосознанности является ментализация. Основоположники этого понятия, психоаналитик Питер Фонаги и его коллеги (Fonagy, Gergely, Jurist, and Target, 2002; Slade, 2008), подразумевали под ним процесс, при котором люди воспринимают окружающий мир и себя в нем через призму своего сознания. Это позволяет подумать о том, какие психологические причины лежат в основе нашего поведения и поведения других. Важно и то, что ментализация означает единение с эмоциями. Люди с высоко развитой ментализацией чувствуют, что, размышляя над прошлым опытом, они могут изменить саму его суть.

Концепция ментализации подразумевает, что у людей есть общий опыт. Эта общая человечность, как называет ее Кристин Нефф (2008), естественным образом наделяет людей ощущением единения и взаимопонимания. Мы способны испытывать эмпатию и сострадание по отношению к тем, кто чувствует боль, потому что между нами есть связь. (Подробнее об этом в следующей главе.)

Однако люди с тревожной привязанностью очень часто в полной мере не ощущают себя частью общей человечности. Иными словами, они могут понимать, почему другие люди поступают и чувствуют так или иначе (это только человеческая природа), но не понимают, почему они сами поступают или чувствуют именно так. Несмотря на то что они способны сострадать другим, себя они ощущают настолько никчемными, что считают недостойными сострадания, именно поэтому они очень часто склонны винить себя в проблемах в отношениях. Со временем они начинают критически относиться к партнерам, потому что постоянно чувствуют себя отвергнутыми — даже если на самом деле партнер их не отталкивал.

Чтобы лучше понять, как тип привязанности влияет на ментализацию, давайте посмотрим, как Сидни — женщина с сильно выраженной тревожной привязанностью — реагирует на то, что мужчина не хочет идти с ней на второе свидание, хотя она явно дала понять, что ждет этой встречи. Естественно, она расстроена. Но поскольку у нее слабо развита ментализация, она уравнивает чувства, которые испытывает из-за отказа, с убеждением в собственной неполноценности и непривлекательности. Она впадает в отчаяние и закрывается ото всех. Будь ее тревожность чуть слабее, она могла бы оценить ситуацию более взвешенно. Она

не перестала бы испытывать боль, но при этом поняла бы, что не все друг с другом совместимы, что, если ее отвергли один раз, это еще не значит, будто она недостойна любви. Она могла бы даже вспомнить, что в ее жизни были мужчины, которых она ценила и уважала, но которые не интересовали ее в романтическом плане.

Развивая ментализацию, Сидни может начать лучше относиться к себе и своим отношениям, но, к сожалению, сама по себе ментализация неспособна защитить ее от стресса. Многие, осознав свое состояние, думают, что не должны расстраиваться. За время своей клинической практики я не раз слышала истории вроде «Я знаю, что постоянно боюсь осуждения, потому что мой отец жестоко обходился со мной в детстве. Но это было давно, и он уже умер. Почему я не могу просто это преодолеть?». Ответ таков: в жизни есть болезненные ситуации, и никакое понимание этого не изменит. Но если научиться относиться к себе с состраданием, то можно унять боль и двигаться дальше.

Ментализация может показаться чем-то слишком сложным; в каком-то смысле так оно и есть. Но вы уже практиковали ее, когда анализировали эмоции в контексте своих поступков и поступков других людей. В следующей главе я дам упражнения, которые направлены именно на развитие ментализации.

САМОСОСТРАДАНИЕ

Самоосознанность — которая включает в себя эмоциональную самоосознанность, ментальную самоосознанность и ментализацию — мощный инструмент, но сама по себе

она вам не поможет. Поэтому давайте посмотрим на вторую половину формулы эффективных и основательных перемен — самосострадание.

Мы не просто **анализируем** себя, **испытываем** эмоции или **думаем** мысли — мы **вовлечены** в эти процессы. Когда люди принимают себя и свои эмоции, они естественным образом относятся к себе по-доброму и с состраданием. О **самосострадании** речь заходит нечасто, но люди нередко говорят о сострадании — чувстве, которое мы испытываем по отношению к тому, кому сейчас больно. Это означает, что мы ставим себя на место другого человека — или проявляем эмпатию — и хотим облегчить его страдания. Самосострадание подразумевает такое же отношение к себе.

Кристин Нефф стала первопроходцем в изучении самосострадания и его проявлений. Она выделяет три компонента самосострадания: **доброту к себе, общую человечность и осознанность**.

Доброта к себе

Название говорит само за себя. Люди, которые развили в себе это качество, деликатно относятся к себе, когда проходят через боль, неудачу или хаос. Вместо того чтобы злиться или критиковать себя в подобных обстоятельствах, они проявляют к себе понимание и участие. При этом они не просто хотят получать кратковременное удовольствие, а стремятся быть здоровыми и счастливыми в долгосрочной перспективе. Будучи добрыми и милосердными к себе в моменте, они мотивированы меняться к лучшему.

Последний тезис крайне важен. Многие боятся, что, став добрыми к себе, они превратятся в ленивых, беспечных или безответственных. Но истинное самосострадание — как и сострадание в целом — не подразумевает банальной гонки за сиюминутными удовольствиями. Известных своим состраданием людей, к которым вы наверняка относитесь с уважением, — Будду, Махатму Ганди, Иисуса, Мартина Лютера Кинга, мать Терезу, Нельсона Манделу и т. д. — это великое чувство вдохновляло усердно работать над тем, чтобы помогать другим жить лучше, — и достижение амбициозных целей никак этому не противоречит. Точно так же *само*сострадание гармонично вдохновит вас на личностный рост.

Однако важно понимать, что доброта к себе не подразумевает эгоистичность. Если вы добры к себе, то заботитесь как о своих потребностях, так и о других людях. Иногда это означает, что в первую очередь вы будете концентрироваться на собственной боли. Кристофер Гермер (2009, 89) в книге «Осознанный путь к самосостраданию» (The Mindful Path to Self-Compassion) приводит хороший пример: «Оказавшись в переполненной комнате, логичнее всего будет помочь человеку, который страдает сильнее всех, которого мы лучше всех знаем и которому мы больше всего сможем помочь. Иногда этот человек — вы...»

Общая человечность

Это словосочетание означает, что у всех людей есть общий опыт, такой как боль и страдания, слабость и несовершенство.

Чувствуя в этом единение с другими, мы ощущаем себя менее одинокими и покинутыми. Мы понимаем, что наши проблемы — часть человеческой природы, а трудности не означают, что с нами что-то радикально не так. Поэтому вместо того чтобы захлебываться в жалости к себе, люди с сильным ощущением общей человечности в трудные времена склонны чувствовать себя спокойнее (пусть и не обязательно счастливыми).

Осознанность

В данном случае имеется в виду лишенное оценочности понимание своих мыслей и чувств без привязки к ним. В отличие от эмоциональной и ментальной самоосознанности, о которых шла речь выше, осознанность относится скорее к самому процессу. Это то, как вы рассматриваете и оцениваете свою жизнь, а не то, как изучаете различные ее проявления. Осознанность означает жить здесь и сейчас, принимать свой опыт без стремления отрицать, подавлять или преувеличивать его. А еще уметь смотреть на ситуацию со стороны, развивать самосострадание и ощущение благополучия в трудные периоды жизни.

Преимущества осознанности проступают особенно ярко, если подумать, что происходит с теми, кто **не** развивает осознанность. Например, те, кто легко поддается мысли, что их отвергли, часто неспособны объективно оценить ситуацию и теряются в своих чувствах и мыслях. Такие люди либо становятся навязчивыми, либо беснуются от злости. В обоих случаях они еще сильнее отталкивают

партнеров, хоть это и противоречит их внутренней жажде близости. Если же они пытаются подавить негативные эмоции, то со временем накопленные чувства могут прорваться с еще большей силой. Те, кто тренировал осознанность, напротив, не теряют самообладания и даже в расстроенных чувствах лучше способны проанализировать свои ощущения и реакции. В итоге их действия носят конструктивный характер — например, они могут поговорить с партнером о своих проблемах и прямо попросить о поддержке (Wallin, 2007).

Кристин Нефф подчеркивает, что самосострадание невозможно без доброты к себе, общей человечности и осознанности. Нужно проявлять доброту к себе и самому стремиться к благополучию. Нужно понимать, что все мы являемся частью общей человечности, где каждый человек испытывает трудности. И наконец, нужно быть осознанным, чтобы отслеживать свои ощущения, не теряясь в них. Вместе эти три компонента позволяют сформировать положительное отношение к себе, укрепить связь с партнером и найти более эффективные способы решения совместных проблем.

Упражнение. *Определяем свой уровень самосострадания*

Самосострадание — одно из весомых условий снижения тревожности. Предлагаю вам оценить каждый из трех ее компонентов. По шкале от 1 до 5 отметьте, насколько вам близки приведенные ниже утверждения. Чтобы увидеть окончательный результат, полученную сумму разделите на количество утверждений в каждой секции.

1	2	3	4	5
Совсем не соответствует				Полностью соответствует

Доброта к себе

_____ Я отношусь к себе с пониманием и участием, когда речь заходит о моих несовершенствах или недостатках.

_____ Я отношусь к себе с пониманием и участием, когда совершаю ошибки.

_____ Я забочусь о себе и утешаю себя, когда мне больно или грустно.

_____ Я хочу бережно относиться к себе, чтобы быть счастливым в долгосрочной перспективе.

Итог: _____ ÷ 4 = _____

Общая человечность

_____ Я считаю, что у других есть свои слабости, недостатки и несовершенства, так же как и у меня.

_____ Я считаю, что трудности — часть человеческой жизни, и понимаю, что не одинок в этом отношении.

_____ В трудную минуту я вспоминаю, что другие люди тоже испытывали подобные трудности и чувства.

_____ Понимая, что не только мне трудно, я чувствую себя менее одиноким.

Итог: _____ ÷ 4 = _____

Осознанность

_____ Я принимаю свои мысли и чувства без осуждения, даже когда расстроен.

_____ Я принимаю свои мысли и чувства, не отрицая, не подавляя и не растравляя их.

_____ Я проживаю эмоции, не погружаясь в них с головой.

_____ Будучи в расстроенных чувствах или переживая тяжелый период, я стараюсь здраво оценивать ситуацию.

Итог: _____ ÷ 4 = _____

Чем выше результат в каждой секции (максимальный балл — 5), тем лучше у вас развито это качество.

Вернитесь к полученным результатам, когда будете выполнять упражнения в главе 7.

Сосредоточьтесь на тех частях, которые призваны укрепить именно слабые качества.

. . . .

ПРЕИМУЩЕСТВА САМОСОСТРАДАНИЯ

Давайте рассмотрим на примере, какие преимущества имеет самосострадание. Дэн находится на вечеринке со своей девушкой Джилл и ее друзьями. Он плохо разбирается в искусстве, вокруг которого вращаются интересы и карьера этих людей. Чтобы не сморозить какую-нибудь глупость и не лишиться уважения Джилл, Дэн просто не говорит ни слова и замыкается в себе. **Свое замешательство он считает страхом показаться невеждой**. Лукас — он пришел со своей девушкой Софи на открытие выставки, хотя мало что знает об искусстве, — напротив, не боится, что его сочтут необразованным. Он принимает тот факт, что

у всех людей есть сильные и слабые стороны. Поэтому он задает содержательные вопросы, слушает ответы и получает удовольствие от обретения новых знаний. Неудивительно, что Дэн не понравился ни одному из друзей Джилл, которые сочли его неприветливым, а Лукас провел прекрасный вечер в компании Софи и ее друзей, которые рады были поделиться своими знаниями с внимательным и чутким слушателем.

У Лукаса, человека с надежной привязанностью, было прекрасное детство, он чувствовал, что родители принимают его и поддерживают. Опыт детства сформировал у него ментальную репрезентацию своих родителей (значимых взрослых), которая в буквальном смысле приходит ему на помощь, напоминая ему, когда он чувствует дискомфорт или угрозу, что он достойный человек.

Что касается Дэна, то его воспитывали любящие родители, но они не могли в должной мере успокоить его тревогу. Дэн, в общем-то, был счастлив в отношениях вплоть до последнего года в колледже, когда у него завязались серьезные отношения со Сьюзен. Сьюзен была всегда настроена критически и в итоге изменила Дэну с его другом, а затем бросила его. С тех пор Дэн начал относиться к себе чересчур критично, сильно волновался в присутствии женщин и испытывал страх, что его оттолкнут. Чтобы справиться со своей тревогой, он держал рот на замке, дабы случайно не обнаружить свои недостатки. Но часто эффект получался обратным, потому что женщины чувствовали, что он закрывается от них.

Если вы, как и Дэн, склонны сомневаться в себе и критически к себе относиться, для вас есть хорошие новости.

Исследования показывают, что те, кто проявляет к себе самосострадание, более объективно оценивают реальность, способны вдумчиво проанализировать ситуацию и в целом стремятся расти как личность.

Есть свидетельства, что самосострадание помогает людям социализироваться и получать удовольствие от жизни (Baera, Lykins, and Peters, 2012; Barnard and Curry, 2011).

Важно, что самосострадание дает нам возможность почувствовать: мы достойны счастья, любви и внимания со всеми своими недостатками, неудачами и несовершенствами. Поэтому мы можем открываться, рисковать, сражаться с внутренними демонами и при этом хорошо относиться к себе — как к человеку, который учится и развивается. В итоге мы чувствуем себя более счастливыми и получаем больше шансов построить счастливые отношения. (Я говорю о шансе, потому что для счастливых отношений необходимо, чтобы ваш партнер работал вместе с вами.)

ИСЦЕЛЯЮЩАЯ СИЛА СОСТРАДАТЕЛЬНОЙ САМООСОЗНАННОСТИ

Если вы чувствуете, что вам трудно с состраданием относиться к своим трудностям, значит, вам нужно развивать сострадательную самоосознанность. Каждый ее компонент дает нам важный инструмент, который поможет сдвинуться с мертвой точки. В качестве резюме ниже приведен список основных элементов самоосознанности и самосострадания.

Самоосознанность

Эмоциональная самоосознанность

- Осознавать свои эмоции.
- Сознательно проживать свои эмоции.

Ментальная самоосознанность

- Объективно отслеживать свои мысли.
- Разрешить себе видеть, что подпитывает тревожность в отношениях.

Ментализация

- Сохранять ментальный образ, эмоционально проживая свой опыт.
- Рефлексировать, чтобы установить возможные причины своих эмоций, мыслей и поступков, а также эмоций, мыслей и поступков партнера.
- Понимать, насколько субъективным может быть наше самовосприятие и восприятие партнера.

Самосострадание

- Принимать себя.
- Относиться к себе с состраданием.

Умеющие сострадать себе люди так же, как и все остальные, сталкиваются с болью и трудностями. Им, как и всем остальным, нужны помощь, общение, поддержка и советы. Но у них есть ряд преимуществ: они лучше принимают себя, лучше умеют строить здоровые отношения, способны найти лучшее применение хорошему совету и воспользоваться хорошим мнением, когда сталкиваются с проблемой, и в целом они более стойкие перед лицом жизненных неурядиц.

Если самосострадание не развито, то, к сожалению, оно не появится по щелчку пальцев. Однако, практикуя

сострадательную самоосознанность, можно развить это качество, вырастив ощущение счастья внутри себя и вовне, в отношениях. Даже если сейчас вы не состоите в отношениях, самосострадание позволит вам начать лучше относиться к себе, а значит, и более эффективно искать спутника своей жизни.

Чтобы понять, как это работает, давайте рассмотрим пример. Питеру сорок пять лет, он хочет жениться. Встретив Аманду, он влюбляется в нее и решает полностью посвятить себя новым отношениям. Он открывается Аманде в надежде, что она примет его и полюбит. Однако Питер по натуре не слишком открытый, поэтому в отношениях ему приходится пересиливать себя. Он пытается игнорировать страх, что Аманда его отвергнет. Со временем Питер понимает, что начинает отдаляться от Аманды (эмоциональная самоосознанность), что он критически настроен по отношению к ней. Его мысли выглядят примерно так: «Она может быть очень надоедливой» или «Мне с ней не весело» (ментальная самоосознанность). Поначалу он думает, что, возможно, просто недостаточно любит Аманду, но однажды у Аманды не получается к нему приехать. Питер ужасно по ней скучает, боится, что она уйдет, и очень хочет вновь вернуть ее любовь (эмоциональная и ментальная самоосознанность). После этого случая Питер понимает (при помощи ментализации), что проблема не в слабых чувствах, а излишняя критичность была способом защититься от возможной боли. Осознав это, он может расценить свои чувства как понятные и человеческие (самосострадание). Поэтому вместо того чтобы разорвать отношения с Амандой, о чем он уже подумывал, у него появляется новый вариант: бросить вызов страху

быть отвергнутым. Заручившись поддержкой друзей, он разговаривает с Амандой о своем страхе. После этого разговора они могут вместе начать выстраивать эмоциональную близость — единение куда более глубокое, чем повседневные разговоры.

Без ментальной и эмоциональной самоосознанности, ментализации и самосострадания история Питера могла бы закончиться не столь хорошо. Если бы Питер не осознал существование проблемы, он растерялся бы и не смог понять, что пошло не так. Скорее всего, он решил бы, что любовь прошла, и разошелся с Амандой. А если бы даже они и поженились, Питер, скорее всего, метался бы между критичностью, отстраненностью и страстным желанием вновь завоевать Аманду и убедиться в ее любви. Или Аманда, почувствовав, что он закрывается от нее, в итоге разорвала бы отношения. А если бы этот паттерн был прочно устоявшимся, Питер бы стал думать, что не так с ним, из-за чего его постоянно отвергают.

Сострадательная самоосознанность эффективна, потому что дает людям инструмент **для работы** *с* внутренними конфликтами. Тому, кого проблемы в отношениях повергают в отчаяние, не помогут фразы вроде «не беспокойся». Более того, они способны подлить масла в огонь, превратить чувства в лавину, сметающую на своем пути любые попытки решения проблем. Сострадательная самоосознанность же, напротив, позволяет осознать трудности и, работая с ними, выстраивать те отношения, которые вы хотите.

Я не могу подобрать более емкого и выразительного описания сострадательной самоосознанности, чем утверждение,

приписываемое драматургу Августу Уилсону: «Бросайте вызов своим темным проявлениям и работайте над тем, чтобы изгнать их светом и прощением. Ваши ангелы воспоют, если увидят, что вы готовы бороться со своими демонами. Считайте, что боль — это топливо, напоминающее вам о силе».

В следующих двух главах я расскажу, как озарить светом свои внутренние переживания и научиться относиться к себе с добротой и состраданием.

ГЛАВА 6

Развиваем самоосознанность

Итак, у вас есть веские причины поддерживать свою тревожность, ведь для вас это вопрос жизни и смерти, и любые попытки ее уменьшить встречают сильное сопротивление. Так происходит, даже если вы сознательно стремитесь измениться и выработать более здоровые паттерны. Поэтому, чтобы улучшить отношения, будьте готовы к внутреннему сопротивлению и не сдавайтесь. Станьте сами себе дипломатом: не пытайтесь переломить себя требованиями измениться, а подружитесь со своими ощущениями. Как и с любыми новыми друзьями, вам захочется узнать себя-друга получше. Помните, что те аспекты вашей психики, которые заставляют вас чувствовать тревогу, пытаются вас защитить. Обращайтесь с ними бережно.

Для начала откройтесь идее перемен. Затем загляните в себя и примите свои эмоции, отделите мысли от чувств и трансформируйте переживания с помощью ментализации. Ниже речь пойдет о том, как развить три этих навыка.

Практикуйте те упражнения, которые нужны именно вам, выполняйте их в том порядке, который считаете наиболее эффективным, и повторяйте так часто, как сочтете нужным. Будьте готовы почувствовать, что не хотите размышлять над определенной темой и тренировать тот или иной навык. Это инстинктивная попытка вашего самосознания вас защитить, а значит, именно здесь скрыта важная проблема, с которой вам стоит поработать. Поэтому серьезно поразмыслите над каждым из разделов и попробуйте проработать болезненные темы.

Не поддавайтесь искушению пролистать книгу. Выполняйте упражнения — столько, сколько потребуется, а в случае необходимости возвращайтесь к ним через какое-то время.

АМБИВАЛЕНТНОСТЬ*

Чтобы построить прочные романтические отношения, следует принимать во внимание амбивалентность. Осознав позитивные и негативные чувства, вы можете понять, как и когда тревожность мешает вам улучшить отношения.

Давайте рассмотрим такой пример: Энди известно, что общение играет важную роль в отношениях, поэтому он заставляет себя поговорить с женой о том, что в последнее время она от него отдалилась. Но, боясь признать, что эта ситуация внушает ему страх, он неосознанно защищает себя,

---

* Амбивалентность — двойственность отношения к чему-либо, особенно двойственность переживания, выражающаяся в том, что один и тот же объект вызывает у человека одновременно два противоположных чувства. *Прим. ред.*

выражая свои мысли во враждебном и обвинительном тоне («Мы с тем же успехом могли вообще не жениться! Мне от тебя никакой пользы!»). В результате разговор лишь увеличивает дистанцию между супругами. Если бы Энди понимал, что он хочет поговорить, но при этом избежать боли, у него появилась бы возможность открыться, рассказать о своем страхе и получить отклик супруги.

Осознавая амбивалентность, вы осознаёте и свой страх оказаться никому не нужными (или не нужными конкретно вашему партнеру), страх разрушить отношения, которые вы так хотите сохранить. Это задача не из легких, но, взявшись за ее решение, вы начнете замечать, когда откладываете или саботируете попытки улучшить личную жизнь.

Обретя это осознание, деликатно отнеситесь к своим страхам и тревогам. Продвигайтесь вперед маленькими шагами. Готовьте себя к переменам, работая с двойственностью восприятия. Выберите способ, который лучше всего подходит именно вам: дайте себе время поразмыслить над собственными трудностями, начните вести дневник, поговорите с другом, который вас поддерживает, или даже нарисуйте свои трудности либо напишите о них стихотворение.

Важно понимать: более высокий уровень самоосознанности не подразумевает, что вы обязаны поступать как-то иначе. Поэтому не давите на себя. Например, представьте, что вы чувствуете неуважение со стороны партнера, но это не означает, что вы **обязаны** уйти от него. Однако если вы оказались во власти деструктивного паттерна, самоосознанность поможет увидеть, как ваше поведение причиняет вам боль. А значит, вы с большей вероятностью **захотите** поступать иначе. Поговорите о своих проблемах с кем-то,

кому доверяете, почитайте хорошую книгу или посмотрите соответствующий фильм. Например, кинолента «Мой парень — псих» (2012) позволяет понять, что любовь и счастье можно обрести, невзирая на эмоциональные проблемы.

Если ваша цель — надежные отношения, необходимо регулярно отслеживать амбивалентность. Но не попадайтесь в ловушку, что вам надо подумать… и еще подумать… и еще подумать о ситуации. Если вы готовы сделать следующий шаг, каким бы он ни был, сделайте его.

РАБОТАЕМ НАД ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМООСОЗНАННОСТЬЮ

Есть много причин, по которым нам бывает трудно распознать свои эмоции. Иногда это происходит потому, что у нас нет связи с ними. Иногда мы не можем подобрать слова, чтобы их описать. А иногда мы больше сосредоточены на мыслях или прячемся от своих истинных чувств, называя их общими словами вроде «грустно» или «скучно».

Если вы тревожитесь об отношениях, то наверняка замечали, что иногда ваши эмоции нарастают, как снежный ком, смешиваются друг с другом, и вы оказываетесь буквально погребены под лавиной масштабного, не поддающегося определению чувства. Попробуйте просто признать и назвать свои эмоции, это позволит отключить и успокоить амигдалу — ту часть вашего мозга, которая отвечает за состояние сильного смятения.

Упражнение «Определяем свои эмоции» учит выявлять и разграничивать чувства. В процессе его выполнения ослабевает накал эмоций и снижается стресс, что, в свою

очередь, дает вам возможность лучше с ними справляться. Чем спокойнее вы будете, тем легче вам будет строить близкие отношения и обстоятельно формулировать мысли при общении с партнером.

Важно и то, что вы **одновременно** научитесь и открываться своим эмоциям, и отделять себя от них. Например, вы сможете по-настоящему прочувствовать страх быть отвергнутыми, что будет «правильным» в том смысле, что вы искренне проживете это ощущение. Побыв в этом состоянии, вы сумеете обнаружить, что это вы сами погружаете себя в пучину депрессии и непомерно накручиваете эмоции. Мой опыт показывает, что в подобные моменты людям чаще всего кажется, будто они продуктивно взаимодействуют с эмоциями, а не просто растравляют чувство грусти. Но если взаимодействие с эмоциями становится контрпродуктивным, стоит остановить этот процесс и заняться чем-то приятным, например пообедать с друзьями, посмотреть фильм или погулять в парке.

Упражнение. *Определяем свои эмоции*

Ключ к эмоциям можно найти в ситуации, ощущениях и шаблонах поведения. Каждый день отслеживайте показатели по всем трем категориям. Лучше, если вы будете это делать в определенное время, например по утрам или во время обеда. Если вам удобнее работать со структурированной информацией, начертите таблицу, как в примере на следующей странице. Можете также обсудить эту тему с надежным другом или с партнером.

Выше я объясняла, в чем разница между мыслями и эмоциями, но границы между этими категориями бывают

размыты. Наши мысли и то, как мы воспринимаем ту или иную ситуацию, как правило, определяют наши эмоции. Например, нам становится очень грустно, когда мы думаем, что никому не нужны. Но в этом случае правильнее сказать, что мы чувствуем себя ничтожными и жалкими, а не обозначать свою эмоцию как грусть. Слова отражают не только наши мысли и суждения, но и эмоциональный опыт. Например, для того, кто узнал об измене супруга, боль и гнев, смешиваясь с негативными мыслями, в итоге выливаются в чувство, что его предали. Так что, анализируя эмоции, вы можете обнаружить, что они напрямую зависят от ваших мыслей или каким-то образом смешиваются с ними.

Взгляните на таблицу ниже.

Определяем свои эмоции

Дата	05.03
Ситуация	Джон позвонил и сказал, что не придет домой к ужину, — третий раз за неделю
Ощущения	Стеснение в груди, головная боль вскоре после разговора
Поведение	Быстро повесила трубку, заплакала
Мысли	Он нехорошо поступает. Что я такого делаю, из-за чего он не хочет приходить домой? Он мне изменяет?
Эмоции	Смятение, гнев, тревога, страх, что он меня бросит, боль, ощущение, что меня предали

Используйте приведенное ниже объяснение, чтобы структурировать свои мысли.

Дата. Фиксируйте дату: так вы сможете отследить свои эмоциональные паттерны, особенно если будете выполнять это упражнение регулярно.

Ситуация. Описывайте ситуации, из-за которых испытываете негативные и позитивные чувства.

Ощущения. Обратите внимание на ощущения в теле. Это может быть стеснение в груди, головная боль, вас может бросить в жар или бить дрожь, начнет кружиться голова, а может, у вас в животе запорхают бабочки.

Поведение. Запишите, что вы сделали в ответ на ситуацию. В приведенном выше примере героиня быстро повесила трубку, а потом расплакалась. Как поступили вы?

Мысли. Отмечайте, что вы подумали о ситуации, о себе и своем партнере.

Эмоции. Когда вы прислушиваетесь к своим ощущениям, поступкам и мыслям, какие эмоции вы испытываете? Не пытайтесь повесить ярлык той эмоции, которую вы «должны» были бы испытывать, постарайтесь сделать так, чтобы нужное название пришло само собой.

Если вам слишком сложно назвать эмоцию, обратитесь к списку ниже — в нем вы найдете названия базовых эмоций (таких как радость, гнев и страх), их комбинации (удивление + грусть = разочарование) и комбинации эмоций и мыслей (радость + субъективный успех = гордость). Я привожу все эти примеры, чтобы показать, как много нюансов содержат эмоции, которые мы испытываем. Отслеживайте, какие из них чувствуете именно вы. Список можно распечатать и держать под рукой в течение дня. Помните: вы способны испытывать несколько эмоций — даже если некоторые из них противоречат друг другу.

Называя свои эмоции, вы принимаете собственный опыт. Это основа, чтобы понять себя, эффективно контролировать свои чувства и общаться с партнером так, чтобы он вас понимал — и, будем надеяться, в свою очередь открывался вам.

Это упражнение тем более стоит практиковать, если вам сложно определить свои эмоции.

Список эмоций

Счастливый

Непринужденный	Спокойный	Оптимистичный
В экстазе	Энергичный	Удовлетворенный
Полный надежды	Вдохновленный	Чудесный
Довольный	Расслабленный	Наполненный
Благодарный	Жизнерадостный	Радостный
Умиротворенный	Восторженный	Мирный
Окрыленный	Беззаботный	Невозмутимый
Веселый	Освобожденный	Восхищенный
Гордый	Уверенный	Признательный
Безмятежный	Бодрый	Непринужденный

Воодушевленный

Компетентный	Исключительный	Неуязвимый
Ловкий	Сильный	Надежный
Способный	Амбициозный	Дружный
Независимый	Уверенный	Дерзкий
Властный	Вдохновленный	Важный
Самодостаточный	Находчивый	Неприступный
Объективный	Вдумчивый	Уверенный в себе
Сдержанный	Храбрый	Достойный
Несокрушимый	Дерзновенный	

Ценный

Нужный	Лелеемый	Привилегированный
Сопричастный	Любимый	Понимаемый
Вовлеченный	Почтенный	Популярный
Уважаемый	Желанный	Вожделенный
Почитаемый	Ценимый	Обожаемый
Восхищающий	Одобряемый	Значительный

Любящий

Чувственный	Восхищающийся	Очарованный
Неравнодушный	Жаждущий	Ослепленный страстью
Ласковый	Желающий	Страстный
Тоскующий	Сладострастный	
Томящийся	Возбужденный	

Заботливый

Сострадающий	Нежный	Увлеченный
Чуткий	Участливый	Сердечный
Прощающий	Сопереживающий	

Заинтересованный

Поглощенный	Ярый	Упорный
Азартный	Самозабвенный	Ревностный
Целеустремленный	Мотивированный	Преданный
Завороженный	Предвкушающий	Усердный
Заинтригованный	Любопытствующий	Сконцентрированный
Пристрастившийся	Внимательный	
Решительный	Сосредоточенный	

Оправданный

Освобожденный
Прощенный
Искупленный
Успокоенный

Несчастный

Испытывающий боль
Разочаровавшийся
Меланхоличный
Недовольный
Ревнивый
Печальный
Оскорбленный
Пессимистичный
Унылый
Негативный
Подозревающий
Скорбящий
В стрессе
Разбитый
Отверженный
Одинокий
Недовольный
Постыдный
Раздосадованный
Сиротливый
Оторванный
Ущербный
Скорбный
Виновный
Истерзанный
Измученный
Угрюмый
Упрямый
Мрачный
Безрадостный
Мучающийся
Завистливый
Разочарованный
Надломленный
Подавленный
С разбитым сердцем
Ничтожный
Сожалеющий
Неполноценный
Жалкий
Замкнутый
Испуганный
Хмурый
В депрессии
Грустный
Сумрачный

Неуверенный

Нелепый
Потерянный
Робкий
Запутавшийся
Расстроенный
Банальный
Нерешительный
Рассеянный
Глупый
Изумленный
Недоумевающий
Простецкий
Конфузящийся
Смущенный
Неспокойный
Сбитый с толку
Озадаченный
Бесполезный
Дезориентированный
Неуверенный

Перегруженный

Обремененный	Изнуренный	Уничтоженный
Отчаявшийся	Измотанный	Бессмысленный
Безнадежный	Запутавшийся	Раздавленный
Подавленный	Растерянный	Беспомощный
Притесняемый	Обязанный	Обессиленный
Принужденный	Зажатый в угол	Слабый
Опустошенный	Снедаемый чувствами	
Ослабевший	Изможденный	

Нелюбимый

Брошенный	Опустошенный	Подвергающийся осуждению
Критикуемый	Игнорируемый	Отвергнутый
Ненавидимый	Подавляемый	Мишень для издевательств
Одинокий	Лишенный поддержки	Преданный
Обособленный	Сам по себе	Оскорбленный
Исстрадавшийся	Оставленный	С навешенным ярлыком
Отрезанный	Незначительный	Отвратительный
Униженный	Незаметный	Обруганный
Непонятый	Используемый	Выброшенный
Непривлекательный	Обесцененный	Покинутый
Отчужденный	Опозоренный	Пристыженный

Боящийся

Напуганный	Тревожный	Осторожный
Трусливый	Недоверчивый	Струхнувший
Малодушный	В ужасе	Нервный

Параноик
Оторопевший
Встревоженный
Беззащитный
Колеблющийся
Оцепеневший
Пугливый
Запуганный
Беспокойный
Настороженный
Сомневающийся
Истеричный
Дрожащий
Обеспокоенный
Мнительный
Озабоченный
Уязвимый
Паникующий
Напряженный

Злой

Агрессивный
Дерзкий
Буйный
В ярости
Оскорбившийся
Раздраженный
Надменный
Неистовый
Взбешенный
Исступленный
Устрашающий
Приводящий в ужас
Враждебный
Недовольный
Неприязненный
Ехидный
Разъяренный
Возмущенный
Вне себя
Ожесточившийся
Презирающий
Разочарованный
Негодующий
Разозленный
Насмешливый

Равнодушный

Амбивалентный
Изнеженный
Ленивый
Пассивный
Апатичный
Неэмоциональный
Вялый
Немотивированный
Скучающий
Безучастный
Бесчувственный

Удивленный

Изумленный
Потрясенный
Шокированный

ПРИНИМАЕМ СВОИ ЭМОЦИИ

Начиная практиковать самоосознание, важно научиться принимать собственные эмоции. Вы должны уметь проживать эмоциональный разлад, не поддаваясь порывам немедленно его устранить, — только тогда можно в полной мере ощутить и понять, что чувствуешь. Благодаря нейропластичности (способности мозга меняться) со временем вы начнете иначе относиться к своим эмоциям.

Стать более терпимым к собственным чувствам можно, если открываться им. Но делать это следует осторожно, не давая чувствам себя поглотить. Попробуйте воспользоваться медитативными практиками, о которых я подробно рассказываю в главе 8.

Есть и еще один подход: проявить любопытство по отношению к своим эмоциям. Ваше желание узнать о них больше естественным образом поможет вам открыться им навстречу, несмотря на тревогу, а значит, вы сможете более тщательно исследовать свои чувства, найти и дать определение проявившимся ощущениям. Положительный настрой позволит вам выработать устойчивость к тягостным эмоциям.

Один из способов развить любопытство — проделать описанное выше упражнение, «Определяем свои эмоции», но подойти к нему с открытым и пытливым умом.

Упражнение. *Учимся дружить со своими эмоциями*

Научившись принимать свои эмоции, вы можете попробовать подружиться с ними. Это означает пригласить их в свою жизнь, осознавая их ценность. Нет, вам не захочется

грустить сутки напролет, но вы сумеете быть благодарными за те возможности, которые ситуация и связанные с ней чувства привносят в вашу жизнь. Например, оценить свое одиночество, потому что оно мотивирует вас продолжать знакомиться с новыми людьми и искать вторую половинку.

Начните с размышлений о конкретных эмоциональных ситуациях и попробуйте ответить на следующие вопросы.

- Помогли ли эмоции лучше понять ситуацию или свое поведение?
- Сигнализируют ли ваши эмоции о том, что существует проблема, на которую вам следует обратить внимание?
- Являются ли ваши эмоции проявлением эмпатии, которая позволяет вам лучше чувствовать своего партнера или других людей?

С помощью этих вопросов вы можете взаимодействовать со своими эмоциями, как если бы пришли к другу — с открытым сердцем. Не забывайте, что эмоции — часть человеческой природы, даже если они причиняют нам боль. Относитесь к себе с терпением и пониманием: процесс примирения с собственными чувствами может занять много времени, а сам навык пригодится на всю оставшуюся жизнь.

СОЗНАТЕЛЬНО ТРАНСФОРМИРУЕМ МЫСЛИ

Итак, наши мысли влияют на нас в различных аспектах. Если вы обращаете внимание на тревожные мысли и их

производные и развиваете самоосознанность в их контексте, то вы сможете бороться с ними. Иногда бывает достаточно заменить старые саморазрушительные мысли новыми, более здоровыми.

Например, давайте рассмотрим эту технику на примере склонности повторять фразу «У меня так давно не было девушки, я неудачник». Для начала можно отслеживать эту мысль, а затем попробовать заменить ее на более позитивную: «У меня был период одиночества, но я уже находился в отношениях и снова смогу встретить кого-нибудь близкого мне». Если удастся поверить в это утверждение, то, практикуясь, можно постепенно научиться думать так автоматически.

Не стоит ругать себя, если у вас сразу не будет получаться. У этой техники есть свои ограничения. Так, если новое утверждение идет вразрез с вашим самовосприятием, то повторение не сделает его по-настоящему убедительным — так же как никогда не удастся убедить себя, что ночь — это день, сколько бы раз вы ни назвали Луну Солнцем.

Самое главное сейчас — начать осознавать свои мысли и их влияние. Этим вы закладываете прочный фундамент для понимания своих чувств и убеждений и для формирования иного к ним отношения. Например, представьте, что вам удалось отследить мысль «У меня так давно не было девушки, я неудачник». Тогда вы можете заметить, что каждый раз, когда эта мысль возникает у вас в голове, вы словно делаете себе инъекцию отчаяния и безнадежности. Осознав это, вы начнете понимать, как работают ваши эмоции. Подобное самоосознание — важный шаг на пути к положительному отношению к себе.

Упражнение. *Изменяем свой «мысленный пузырь»*

Негативные мысли — как в виде самокритики, так и в виде убеждений, что партнер вас не ценит, — подпитывают вашу тревожность. Чтобы изменить эти мысли или хотя бы уменьшить их влияние, заполните таблицу на с. 127.

Еще раз повторю: важно относиться к себе с терпением и вниманием. Вы пытаетесь изменить образ жизни, который вели, скорее всего, с самого детства, поэтому потребуется время, чтобы привыкнуть к новому ходу мыслей и чувств. Поразмышляйте над таблицей какое-то время. Сделайте заметки. Поговорите с другом. Размышляйте до тех пор, пока не поймете, как ваши мысли *в прошлом* становились причиной ваших личных проблем и проблем в отношениях и как (и когда) ваши мысли *в настоящем* создают вам проблемы.

Нарисуйте таблицу из пяти строчек (вы можете заполнять ее каждый день): дата, ситуация, тревожные мысли (о партнере и о себе), влияние мыслей на чувства и поступки и опровергающие свидетельства.

Дата. Запись о дате поможет отслеживать паттерны, особенно если вы будете заполнять таблицу в разные периоды времени.

Ситуация. Подробно опишите ситуацию, связанную с вашим настоящим, прошлым или потенциальным партнером, которая вас расстроила. Например, что ваш молодой человек ушел гулять с друзьями.

Тревожные мысли. Спросите себя: «Какие мысли подпитывают мою тревожность?» Хорошо, если вы запишете мысли как о себе, так и о своем партнере.

Изменяем свой «мысленный пузырь»

Дата	19.02
Ситуация	Патрик пошел с друзьями в бар
Тревожные мысли (о партнере и о себе)	О нем: он хочет пойти на встречу с друзьями, чтобы найти кого-нибудь вместо меня; я не могу ему доверять; он хочет быть только со своими друзьями, а на меня ему плевать. О себе: я недостаточно интересна; я недостаточно красива
Влияние мыслей на чувства и поступки	Чувства: тревога, ревность, страх, что он уйдет от меня, злость на него, ощущение неполноценности. Поступки: тайком проверяю его телефон, когда он дома; постоянно звоню ему, когда он уходит
Опровергающие свидетельства	Он всегда придумывает, куда нам пойти вместе; он разумный и говорит мне, что хочет обо мне заботиться (моя логика страдает). Парень Лори, например, ходит гулять с друзьями, и я не думаю, что он хочет ее бросить; у меня есть друзья, которым нравится со мной общаться и которые считают меня интересной и веселой

Вот несколько примеров.

- Будь я более интересной, он сильнее бы ко мне привязался и проводил бы время со мной, а не с друзьями.
- Будь я красивее, он захотел бы остаться со мной.
- Он уйдет, как только узнает меня по-настоящему или как только найдет кого-нибудь получше.
- Он не хочет гулять со мной, значит, со мной что-то не так.
- Ему все равно, что я чувствую.

Влияние мыслей на чувства и поступки. Поняв, что именно вы твердите себе, подумайте, какие чувства у вас

вызывают ваши мысли и как они влияют на ваши поступки. Например, если вы постоянно думаете, что ваш молодой человек от вас уйдет, то наверняка станете часто испытывать тревогу и вас легко будет спровоцировать на ревность. Это проигрышная стратегия. Вы не заметите, что в действительности ваш партнер заинтересован в отношениях, и будете чувствовать себя несчастной.

Опровергающие свидетельства. Чаще всего наша реакция на ситуацию — это результат деструктивных мыслей, а не отражение реальной действительности. Склонность самоверифицировать тревожность может сыграть с нами такую шутку. Попробуйте посмотреть на ситуацию другими глазами. Например, если вас беспокоит, что ваш парень проводит время с друзьями, и вы считаете это признаком охлаждения отношений, задайте себе следующие вопросы.

- Что именно подтверждает, что он со мной счастлив? (Например, он говорит, что любит меня, пишет и звонит мне каждый день, заботится обо мне, когда я болею.)
- В чем именно я критично настроена по отношению к себе? (Например, считаю себя слишком скучной или глупой, чтобы он захотел быть со мной и дальше.)
- Если бы моя лучшая подруга оказалась в подобной ситуации, стала бы я думать о ней так же? Если нет, **что** бы я подумала? (Например, я бы подумала, что желание ее парня гулять с друзьями никак не связано с его интересом к ней. Он оказывает ей внимание, очевидно, что он хочет быть с ней.)

Пытаетесь ли вы найти мельчайшие доказательства, способные стать тем аргументом, который разрешит вам иначе воспринимать себя и своего партнера? А если их нет, то, возможно, настало время обсудить это с ним — или двигаться дальше без него. Если вы не можете сделать ни того ни другого и у вас нет весомых аргументов в пользу вашего негативного восприятия, то вам определенно стоит добавить самосострадание к растущей самоосознанности (можете сразу переходить к следующей главе).

Если опровергающее свидетельство все-таки заронило зерно сомнения и вы увидели, какое влияние на вас оказывают ваши негативные мысли, продолжайте заполнять табличку. Процесс можно ускорить, если вы станете каждый раз, когда чувствуете, что тревога начинает нарастать, прокручивать в голове опровергающее свидетельство. Сосредоточьтесь на самом положительном видении ситуации. Например, если вы начинаете бояться, что партнер уйдет, напоминайте себе, что он пишет вам каждый день и радуется, когда вы выбираетесь куда-нибудь вместе.

Если тревожные мысли слишком глубоко укоренились в вашем сознании или перемены идут слишком медленно, вам может потребоваться дополнительная помощь. В главе 7 я расскажу, как развить в себе способность к самосостраданию, которая может стать вашим надежным помощником.

МЕНТАЛИЗАЦИЯ

Ментализация — это эмоционально наполненное понимание, почему вы и ваш партнер чувствуете и поступаете так, а не иначе. Ментализация позволяет перенаправить свое, как

правило, самоцентричное восприятие, взглянуть на себя со стороны, а на партнера — изнутри. Иными словами, ментализация дает ви́дение, позволяющее осознать:

- причины стресса;
- влияние биологической семьи (родители, братья/сестры) на отношения;
- влияние, которое ваш жизненный опыт оказал на вашу семью;
- препятствия на пути к более здоровым, доверительным отношениям;
- причины, почему иногда вы расстраиваетесь без повода.

Помните: тревожность в отношениях обусловлена инстинктом выживания. Именно поэтому бывает так трудно включить ментализацию. Однако, размышляя о мыслях, чувствах и поступках, вы можете разобраться как в своем ментальном состоянии, так и в состоянии своего партнера. Например, внезапная вспышка гнева или мысль о том, чтобы ударить партнера, укажет, насколько вы рассержены. Ментализацию также можно развивать, «играя» с разными идеями, придумывая истории о том, почему вы или ваш партнер так поступаете. Очень кстати будет и обратная связь от партнера или надежных друзей. Научиться видеть ситуацию со стороны не так-то просто, поэтому запаситесь терпением. Держите в голове, что потребуются время и усилия. Если будет слишком сложно, обратитесь за помощью к специалисту.

Упражнение. *Выбор — быть любопытными*

Один из лучших способов прокачать свою способность к ментализации — сознательно проявить любопытство

к себе и к партнеру. В этом упражнении вам нужно будет посмотреть на своего партнера под разными углами. Ваша цель — увидеть, насколько разнообразными могут быть ракурсы, а не найти один правильный. Упражнение учит рассматривать различные варианты, а не набрасываться на одно-единственное суждение, как кот на мышь.

Сделайте следующие четыре шага.

Выберите ситуацию. Возьмите поступок или разговор — положительный или отрицательный, — который вызывает вопросы или в трактовке которого вы **можете** ошибаться. Например: Русс, сосед Сибиллы, пригласил ее на свидание. Низкая самооценка и мысль, что Русс знает, что она давно ни с кем не встречалась, заставили Сибиллу думать, будто он позвал ее из жалости.

Отследите, что думаете и чувствуете. Тщательно проработайте этот шаг. Если необходимо, вернитесь к упражнению «Определяем свои эмоции». Например: Сибилла начала понимать, что чувствует страх, растерянность и тревогу. Затем она осознала, что, несмотря на свои убеждения, она взволнована, чувствует себя желанной и ее вдохновляет перспектива отношений с Руссом. Анализируя свои мысли и чувства дальше, Сибилла поняла, что, коря себя за глупость и злясь, что позволила себе увлечься, она была слишком строга к себе.

Рассмотрите возможные объяснения. Осознав и назвав свои мысли и эмоции, подумайте, почему так могло произойти (учитывайте все, что знаете о себе и своем партнере). Например: Сибилла могла подумать, что Русс пригласил ее, потому что ему было скучно, или потому что он пожалел

ее, или потому что он хотел пообщаться с ней как с другом. А еще, возможно, потому, что она ему нравится.

Установите истину. Конкретно для этого упражнения этот пункт не так важен — не столь принципиально, определите вы мотивацию партнера или нет. Ваша цель — находясь в контакте со своими эмоциями, научиться видеть различные возможности. Став более открытыми, вы сможете найти ответ, который получит подтверждение и будет созвучен вашим внутренним ощущениям, даже если он окажется не самым благоприятным. Например: Сибилла могла решить не спрашивать Русса прямо, почему он ее пригласил — хотя ей очень этого хотелось, — а проанализировать возможные причины его поступка. Ведь одно дело, если он позвал ее, потому что все его друзья уехали из города на выходные, и другое — если он признался, что считает ее привлекательной и у него серьезные намерения.

Примеры в этом упражнении иллюстрируют, как понять другого человека. Попробуйте выполнять его, сосредоточившись на себе. Повторю еще раз: мы можем не осознавать собственных мотивов и трудностей.

Упражнение. *Знакомимся с внутренним миром партнера*

Ментализация дает возможность эмоционально сблизиться с партнером, приоткрыв окно в его мир. Ваша цель — увидеть мир его глазами, почувствовать, как он его воспринимает, что он чувствует и о чем думает. Имейте в виду, что вы не обязаны со всем соглашаться. И это не просмотр домашнего видео, вы должны побыть в шкуре другого человека.

Следуйте инструкции, представленной ниже, когда партнер будет говорить вам о том, что он пережил (это может быть что угодно — от похода и рыбалки до оплакивания смерти одного из родителей).

Что нужно делать

- Уделите партнеру все свое внимание, никакой многозадачности.
- Скажите партнеру, что хотите услышать то, о чем он собирается вам рассказать.
- В надлежащий момент уточняйте суть или просите объяснить подробнее, чтобы вы уловили факты, мысли и чувства.
- Обращайте внимание на невербальные сигналы: они позволяют лучше понимать глубину опыта.
- Будьте открыты точке зрения партнера, особенно если она не совпадает с вашей.

Чего не нужно делать

- Находиться в режиме многозадачности — даже обращать внимание на пришедшее сообщение.
- Перебивать (допустимо, только если вы запутались и нуждаетесь в пояснениях).
- Полагать, будто знаете, что партнер думает и чувствует.
- Пытаться решить проблему (если, конечно, вас об этом не просят).
- Говорить партнеру, что он неправ в своих выводах и ощущениях.

Эта практика требует времени, но ваши усилия окупятся. Вы перестанете чувствовать необоснованный страх

быть отвергнутыми и станете с партнером ближе друг к другу.

. . . .

ФИНАЛЬНЫЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О САМООСОЗНАННОСТИ

Самоосознанность требует терпения. Оно должно проявиться в оптимальной точке напряжения между развивающимся осознанием и старыми убеждениями о себе и партнере. Иначе убеждения возьмут верх над обновленным пониманием, будь то на уровне мыслей, чувств или восприятия.

Так что напоминайте себе об этом. Думайте, записывайте, выполняйте упражнения из этой книги, разговаривайте с партнером, близкими родственниками и друзьями. И продолжайте исследовать новые способы понять себя и партнера.

ГЛАВА 7

Развиваем самосострадание

Осознать свои предубеждения бывает очень непросто. Мы можем инстинктивно возвращаться к старым убеждениям, к ненадежным стилям привязанности, лишь бы избежать дискомфорта. Например, начать критично относиться к себе или перестать доверять партнеру. Чтобы не свернуть с выбранного пути и продолжать двигаться дальше, следует развивать самосострадание.

Самосострадание позволяет видеть себя и своего партнера в более реалистичном и при этом положительном свете; оно укрепит вашу веру в себя и партнера. Например, вы уже не будете впадать в крайности и считать себя непривлекательными, даже если партнер разорвал ваши отношения (может быть, он вас не любит, но это вовсе не значит, что вы не достойны любви).

Согласно исследованию положительных эмоций, проведенному Барбарой Фредриксон в 2001 году, самосострадание способствует формированию более надежной привязанности.

Основанная на исследовании теория **расширения и созидания позитивных эмоций** утверждает, что положительные эмоции расширяют диапазон мыслей и действий, которые приходят на ум в определенных обстоятельствах. В долгосрочной перспективе это полезно, поскольку многообразие вариантов позволяет обратиться к ним в нужный момент. Например, когда дети играют, они развивают дружбу и креативность и узнают больше о поведении других людей. Такой опыт помогает им находить выход из различных ситуаций в будущем. Во взрослом возрасте способность социализироваться позволяет нам сохранять радость жизни и формировать связи с людьми, которые при необходимости могут поддержать нас эмоционально или материально. Положительные эмоции помогают нам развивать жизнелюбие, поднимают самооценку и укрепляют веру в других людей.

В свою очередь, самосострадание подталкивает нас проявлять любопытство и подхлестывает желание получать еще больше положительных эмоций — в том числе в отношениях. Положительные эмоции побуждают нас находить позитивные моменты в своих переживаниях, пусть даже и в болезненных. Все это ведет к личностному росту.

Давайте рассмотрим пример Эми, которой свойственен тревожный тип привязанности. Эми постоянно казалось, что она недостойна любви и искренней заботы, поэтому она не надеялась встретить свою любовь и часто сидела дома одна. Развивая самосострадание, она научилась утешать себя в тяжелую минуту. Это дало ей стимул радовать себя почаще: больше общаться с близкими друзьями, начать брать онлайн-уроки и даже записаться в клуб походов для одиночек. В клубе она встретила человека, который явно себя

не принимал, чему Эми искренне могла посочувствовать. Ей было приятно, что она может утешить этого человека (она не была бы способна на это, не будь у нее схожего опыта). Эми поняла, что это начало потенциальных отношений.

В этой главе я расскажу о том, как развивать самосострадание, работая над тремя его компонентами, перечисленными исследователем Кристин Нефф (2008): добротой к себе, общей человечностью и осознанностью (все они подробно описаны в главе 5). Я начну с последних двух, с ними вы сможете значительно улучшить качество своей жизни. Они также помогут вам развить первый аспект — доброту к себе. Вы увидите, что эти три области во многом перекликаются, их можно считать разными гранями одной структуры, поэтому многие упражнения могут относиться сразу к нескольким категориям.

ОБЩАЯ ЧЕЛОВЕЧНОСТЬ

Одна из самых болезненных эмоций, которые может испытывать человек, — это ощущение, что он никому не нужен и ничего не значит для других людей. Если вы страдаете от тревожной привязанности, это чувство (или этот страх) вам наверняка хорошо знакомо. Ощущать себя частью человечества — психологический спасательный круг, который объединяет нас и придает нашей жизни смысл. Так мы чувствуем, что нас ценят просто потому, что мы существуем. Мы можем понять себя и других, потому что, фигурально выражаясь, все мы из одного теста. Если вы сомневаетесь, что это про вас, или вы никогда не испытывали подобных чувств, то попробуйте выполнить следующие упражнения.

Упражнение. *Практика великодушия и сострадания*

Вы можете усилить ощущение общей человечности, проявляя великодушие и сострадание по отношению к другим людям. Отдавая что-либо от всего сердца, вы начинаете чувствовать состояние другого человека и таким образом питать общую человечность между вами. Помните об этом, когда будете выполнять следующие упражнения.

Включите доброту в список задач на день. Пообещайте себе проявлять доброту и великодушие в повседневной жизни. Не упускайте возможности проявить эти качества. Например, придержите кому-нибудь дверь или предложите помощь другу или соседу.

Сделайте доброту и великодушие частью своей жизни. Попробуйте записаться в волонтеры. Вы можете на регулярной основе помогать бесплатной столовой, школе или больнице. Поищите другие варианты в интернете — есть множество способов помочь другим.

Совершая добрые поступки с открытым сердцем, вы наполняете жизнь смыслом, становитесь добрее к себе и другим, а также развиваете самосострадание.

Упражнение. *Раскрываем свою ценность*

Верите вы или нет, но вы — драгоценный камень в сокровищнице. Камни отличаются друг от друга по свойствам, таким как цвет, прочность и форма, но все они прекрасны. Их любят, даже если они неотполированные и неограненные. Так же и люди: у каждого из нас свой характер, но все мы прекрасны — и вы в том числе.

Неубедительно? Тогда представьте, что вы зашли в комнату со множеством младенцев. У каждого из них свои цвет кожи, черты лица, активность и даже волосы на голове, если они есть. Они могут плакать, есть или заниматься любым другим крайне важным младенческим делом. Присмотритесь к каждому ребенку. Есть среди них неполноценные? Глупый вопрос, не так ли? Младенцы не делают ничего полезного, а значит, ценность — неотделимая от них характеристика. Вы, как и любой другой человек, пришли в этот мир, будучи наделенными этой драгоценной сутью. Это ваша часть — даже если вы никогда не знали о ней, забыли или не ощущаете.

А теперь представьте детей на детской площадке. Как и в случае с младенцами, попробуйте найти того, кого не за что ценить и кто недостоин любви. Это же нечто неестественное, не так ли? Даже если некоторые дети сидят в стороне, потому что стесняются или боятся, вы почувствуете к ним сострадание, так как осозна́ете их ценность.

Упражнение. *Становимся себе лучшим другом*

Хорошо развить самосострадание позволяют сострадание, которое мы чувствуем по отношению к другим (особенно любимым людям), и общая человечность. Для начала сосредоточьтесь на одной из своих черт или на прошлом опыте, за которые вы себя ругаете. В этот момент вы можете испытать стыд, смущение, любое другое неприятное или «нехорошее» ощущение. А теперь представьте, что в подобной ситуации оказался дорогой вам человек. Что вы будете чувствовать по отношению к нему? Что подумаете о нем или о ней? Скорее всего, проявите больше сострадания и понимания.

Вы не можете заставить себя испытывать самосострадание, но **можете** сознательно представить, как в подобной ситуации отнеслись бы к другому человеку. Если с состраданием, то попробуйте усомниться в своей самокритичности и мягче отнеситесь к самому себе. Чем чаще вы будете практиковать самосострадание, тем более привычным оно для вас станет. А значит, вы начнете по-настоящему ценить свои чувства, мысли и поступки и реагировать на них с сочувствием.

ОСОЗНАННОСТЬ

Как уже говорилось в главе 5, осознанность — это состояние здесь и сейчас с полным его принятием. Развивая осознанность, мы начинаем чувствовать себя спокойнее — примерно так чуткий и принимающий родитель успокаивает своего ребенка, особенно когда тому плохо. Взрослый с надежной привязанностью сохраняет образ такого родителя и проносит его через всю свою жизнь, а осознанность дает ему поддерживающий образ своего «я». Болезненные эмоции никуда не уйдут, но можно научиться лучше их переносить. Например, не усиливать боль, злясь на себя за то, что расстроился. Наблюдая за работой своего сознания, мы начинаем лучше понимать себя и открываемся самосостраданию. Развивая осознанность, мы лучше узнаём себя, содействуя своему счастью и благополучию.

Осознанность в отношениях делает их более надежными. Вместо того чтобы попасться в капкан мыслей и эмоций, обусловленных нашими страхами, мы сосредоточиваемся на настоящем и имеем возможность наблюдать за своими ощущениями со стороны. Постепенно ваша самоосознанность

будет расти и вы перестанете видеть негатив со стороны партнера (или потенциального партнера) там, где его нет, начав лучше понимать состояние и мотивацию партнера.

Например, вы можете с удивлением обнаружить, что партнер не спрашивает вас о том, как прошел ваш день, не потому, что ему все равно, а потому, что он боится вашей реакции. Вы научитесь понимать смысл сигналов (особенно невербальных, таких как, например, участливый взгляд, когда вы приходите с работы). Вооруженные новым пониманием и уверенностью, вы сможете по-настоящему почувствовать — а не просто рационально понять — своего партнера, а это важный этап в развитии близких отношений.

Внедряем осознанность в свою жизнь

Если вы сомневаетесь в пользе осознанности и медитации и считаете, что это всего лишь временная мода, возможно, вас убедят результаты научных исследований. Согласно статье в профессиональном журнале Monitor on Psychology (Davis and Hayes, 2012), издаваемом Американской ассоциацией психологов, исследования показали, что осознанность успокаивает внутренний монолог, снижает стресс, увеличивает концентрацию и уменьшает желание отвлекаться, снижает вспыльчивость, развивает нейропластичность, позволяя смотреть на ситуацию под разными углами, а также сглаживает физиологический стресс. Все это звучит как описание волшебного эликсира, который продает из-под полы некий жулик, но исследования подтверждают эти утверждения. Если вы пытаетесь понять, в чем подвох, то вот он: осознанность нельзя проглотить, как таблетку, ее нужно развивать.

Практиковать осознанность — погружение в состояние здесь и сейчас — можно в течение дня. Как утверждает в книге Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life Джон Кабат-Зинн (1994)*, практика осознанности может состоять лишь в том, чтобы время от времени задавать себе вопрос: «Не сплю ли я сейчас?» А еще в том, чтобы выбрать момент и заострить внимание на текущем состоянии: мысли, чувстве и ощущении (например, на запахе в помещении, где вы находитесь, на ощущениях тела, когда сидите на стуле, — или, как в моем случае сейчас, на ощущении пальцев на клавиатуре).

Осознанность можно развивать при помощи медитаций. Выделите для этого определенное время в течение дня — десять, двадцать минут, час или даже больше, раз в день или чаще. Многие думают, что не могут медитировать, потому что плохо концентрируются или потому что им будет скучно сидеть на одном месте. Однако это не так. Медитация на осознанность подразумевает сосредоточенность на своих ощущениях, отвлекающих факторах и т. д. Вам не потребуется успокаивать ум или контролировать мысли, чтобы они улеглись. Не позволить вихрю мыслей себя закрутить помогают практики возвращения к какому-нибудь якорю, например к дыханию.

Упражнения, которые я предлагаю вам выполнить далее, посвящены основам осознанности. Первые два развивают осознанное дыхание и внимание к телесным ощущениям. Третье упражнение опирается на два предыдущих и тренирует осознанность по отношению к эмоциям.

---

* Издана на русском языке: Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни М. : Эксмо, 2021.

Упражнение. *Осознанное дыхание*

Что может быть естественнее дыхания? Оно происходит само собой. Мы дышим, когда мыслим, чувствуем или что-нибудь делаем. Но если вы вдруг потерялись во всей этой деятельности, то можете смело положиться на дыхание как на нейтральное ощущение. Оно вернет вас в настоящий момент и позволит в нем удержаться.

Чтобы дышать осознанно, закройте глаза и обратите все внимание на дыхание. Следите за вдохом, пока он естественным образом не закончится. Отметьте паузу в этот момент. Затем проследите за выдохом. Не нужно дышать медленнее и глубже, чем обычно, или менять дыхание еще каким-либо образом. Просто фокусируйтесь на том, что делает ваше тело. Ощутите, как ваша грудь или живот опускаются и поднимаются с каждым вдохом и выдохом. На вдохе отметьте прохладу в ноздрях или горле. Что бы вы ни ощущали, просто фиксируйте на этом свое внимание.

Удерживать внимание просто, но не легко. Ваш ум однозначно отвлечется. Хорошо описывает это свойство буддистская концепция «ума-обезьяны». Ум от природы беспокоен и не поддается контролю, он своенравно прыгает от одного ощущения к другому. Как только вы заметите эту активность, зафиксируйте ее для себя. Затем сознательно перенесите внимание обратно на дыхание. Можно сказать себе что-то вроде: «Мне не нужно думать об этом прямо сейчас. Я хочу вернуться к осознанному дыханию». И спокойно сделать это.

Выполняйте это упражнение каждый день, обращая внимание на один или два полноценных вдоха и выдоха. Попробуйте практиковать его в течение нескольких минут. Можно также выбрать конкретное время в течение дня и помедитировать,

сидя или лежа в удобной позе в течение пятнадцати-двадцати минут. Как и в случае со спортом, важно тренироваться — иначе вам может стать слишком трудно, и вы сдадитесь.

Упражнение. Объять свое тело

Помимо практики осознанного дыхания, перевести себя в состояние здесь и сейчас можно при помощи ощущений тела. Для концентрации выберите простое занятие, например мытье под душем, нарезку овощей или прогулку. Следуйте указаниям ниже, направляя все свое внимание на поток ощущений.

Предположим, вы выбрали осознанную прогулку, а это распространенный вариант медитации. Прогулка может быть и спонтанной, например от машины до офиса или в парке. Или, если вам проще концентрироваться на своих ощущениях дома, когда никуда не надо идти и никто на вас не смотрит, ходите кругами или туда-сюда. Вы можете двигаться в любом темпе, но лучше, если будете делать это медленно (настолько, что на людях вам стало бы неловко, двигайся вы с такой скоростью). Выполняйте упражнение в течение хотя бы десяти минут, а лучше дольше. Здесь нет установленного регламента, но результат будет заметнее, если вы поставите себе такую задачу.

Ощутите свое тело. Перенесите все внимание на тело, почувствуйте его положение в пространстве. Сознательно отпустите все прочие заботы и утвердите свое намерение практиковать осознанность.

Сосредоточьтесь. Идите очень медленно, настолько, чтобы замечать каждое движение. Чувствуйте мышцы в ноге, когда вы ее поднимаете и опускаете. Обращайте внимание на стопы, когда ставите сначала пятку, а потом всю ногу. Почувствуйте, как вес тела перемещается с одной ноги на другую.

Отмечайте, когда отвлекаетесь. Когда вы понимаете, что отвлеклись на другие мысли, делайте мысленную заметку.

Аккуратно переместите фокус внимания. Примите решение оторваться от отвлекающего фактора и верните все свое внимание к ощущениям от ходьбы.

Выполняя это упражнение, не забывайте, какое это чудо — иметь возможность ходить. Будьте благодарны за эту возможность, ведь она есть не у всех.

Упражнение. Осознаём эмоции

Выберите момент, когда будете испытывать не слишком сильную эмоцию. (Впоследствии вы сможете работать с более яркими чувствами.) Выполните приведенные ниже шаги, но помните, что это упражнение — не прямая трасса с финишной чертой, после которой вам будет легко и уютно со своими эмоциями. В один день вы можете заметить прогресс, а в другой — погрузиться в сильную тревогу и почувствовать себя еще более одинокими. Вы можете хорошо справляться с чувствами в одной сфере своей жизни и глубже увязнуть в них в другой. Все это — естественные жизненные процессы. Но, тренируя осознанное отношение к эмоциям, вы сумеете воссоединиться с ними и почувствовать себя на одной волне с собственными чувствами — и с собой.

Держитесь за дыхание. Чтобы не потонуть в лавине эмоций и тяжелых чувств, нужно иметь твердую почву под ногами. Лучший способ сделать это — медитация на дыхание. Ваше дыхание естественно, оно всегда с вами, оно поддерживает в вас жизнь и успокаивает, у него есть ритм, который легко отследить. Начните с упражнения «Осознанное

дыхание», описанного выше. Во время упражнения сидите на месте, закрыв глаза или опустив взгляд.

Ощутите свое тело. Эмоции привязаны к телу, поэтому нужно прочувствовать его состояние. Обратите внимание на свои стопы, отмечайте любые ощущения. Медленно просмотрите собственное тело целиком, от стоп до макушки. Отмечайте любое напряжение или неприятное ощущение. Задержите на них внимание.

Определите свои эмоции. Определенные эмоции могут проистекать из этих неприятных ощущений или быть связаны с ними. Если получится, назовите их. Так вы проясните ощущения и немного дистанцируетесь. Обратите внимание на эмоцию, которая кажется вам особенно сильной. Если она слишком яркая, снова сосредоточьтесь на дыхании. Как только почувствуете, что успокоились, опять переключитесь на ощущения и эмоции. Продолжайте до тех пор, пока не ощутите, что они вас больше не беспокоят или что на этот раз достаточно. Ваша цель — не избавиться от чувств, а прожить их и принять.

Прежде чем делать это упражнение, попробуйте еще раз выполнить упражнение «Определяем свои эмоции» из главы 6. Упражнение можно практиковать в течение всего дня, когда необходимо отследить тревожные чувства и избавиться от их контроля.

. . . .

ДОБРОТА К СЕБЕ

Еще раз повторю: очень важно относиться к себе по-доброму — наслаждаться моментом и стремиться поступать наилучшим для себя образом. Это основополагающая мотивация

для здорового образа жизни. Именно доброта позволяет нам относиться к себе с состраданием, когда мы расстроены из-за мнимой неполноценности, ошибок и провалов.

Ниже я разберу различные способы, как быть добрыми к себе. Одни подразумевают профилактическую заботу о себе, другие — самосострадание в те моменты, когда вам плохо.

Поддерживайте тело

Люди с тревожной привязанностью часто забывают позаботиться о себе, бросая все силы на то, чтобы получить любовь от других. Доброжелательность к другим — хорошая черта, но, забывая позаботиться о своем теле, вы поступаете себе во вред. Поэтому сделайте приоритетными следующие задачи:

- есть здоровую еду;
- высыпаться;
- регулярно заниматься спортом.

Заботясь о себе, вы взращиваете физическую и эмоциональную силу, которая позволяет наслаждаться жизнью и эффективно справляться с трудностями.

Питайте дух

Исследования подтвердили, что людям важно поддерживать связь с чем-то большим, чем они сами, будь то Бог, природа, человечество или что-то еще. Для этого необходимо осознавать свои основные ценности, размышлять над тем, что для нас важнее всего, и находить в этом мире что-то, перед чем мы благоговеем. Часто этот процесс называют поиском

сакрального — иногда в рамках религии, иногда на личном уровне.

Такой поиск поможет принять неопределенность и непоследовательность жизни, вы будете проще относиться к событиям, находящимся вне сферы вашего контроля (например, к тому, что работа не позволяет вашему молодому человеку пойти с вами на ужин), и легче переживать тяжелые ситуации (от вас уходит девушка, с которой вы долго встречались). Вам также будет легче принять тот факт, что вы смертны.

Можно по-разному внедрять эту практику в свою жизнь: например, с помощью молитвы, медитации, добрых дел, посещения религиозных служб, изучения священных текстов, общения с природой. Кроме того, можно развивать ощущение, что все во Вселенной — включая вас — взаимосвязано, и стремиться к жизни в гармонии со Вселенной.

Упражнение. *Поиск здоровых способов утешения*

Жизнь бывает трудной. Очень трудной. И порой нам просто необходимо утешение. К несчастью, люди слишком часто пытаются обрести его нездоровыми способами: заедая негативные эмоции, злоупотребляя алкоголем, шопингом или азартными играми. Чтобы направить себя по лучшему пути, составьте список здоровых действий, которые хотя бы иногда вам помогают. В их числе могут быть, например, прогулка или посещение спортзала, встреча с другом, просмотр фильма, чтение, молитва, медитация, музыка или горячая ванна. Поместите список на видное место, чтобы при случае вы могли к нему обратиться. Но если у вас все-

таки развились вредные привычки, обратитесь за помощью к специалисту.

Упражнение. Практика благодарности

Согласно исследованиям, люди чувствуют себя более счастливыми и благодарными, когда ведут дневник, куда записывают минимум по три пункта, за которые они благодарны. Некоторые исследователи полагают, что это стоит делать ежедневно, другие — что раз в неделю. Найдите периодичность, которая лучше всего подходит именно вам.

Еще один вариант этого упражнения — подумать о своих **положительных качествах**. Например, отметить, что вы улучшили свои показатели на работе, что говорит о вашем рвении и усердии. Или вспомнить, что вы были добры к расстроенному другу. Это поможет вам осознать и в итоге принять свои положительные качества.

Мой опыт подтверждает, что самый сильный положительный эффект дает ежедневное ведение дневника благодарности на протяжении восьми недель. Поначалу моим пациентам было трудно вспомнить что-нибудь, за что они могли бы быть благодарными. Но постепенно им становилось все легче и легче, хоть и приходилось прилагать сознательные усилия. И наконец, они стали чувствовать благодарность каждый раз, когда с ними происходили приятные события. Благодарность стала частью их жизни, а не принуждением.

Упражнение. Позвольте друзьям согреть свое сердце

Социальные взаимоотношения и те выгоды, которые они нам дают, важны для нашего счастья и личностного роста.

Плюсы иметь друзей	**Возможности для личностного роста**
Можно наслаждаться их компанией... →	...это дает нам чувство единения
Можно узнать что-то новое... →	...что развивает наше любопытство, а это важная составляющая личностного роста
Они дают нам возможность проявить доброту и великодушие... →	...что помогает нам увидеть себя в положительном свете и учит ценить себя
Мы открываемся людям, которые хорошо к нам относятся... →	...и начинаем относиться к себе так же
Мы открываемся разным взглядам на ситуацию... →	...что помогает нам развивать эмпатию и сострадание
Они готовы нам помочь... →	...и мы начинаем спокойнее относиться к проблемам, радоваться тому, что нам помогают
Они готовы эмоционально нас поддерживать... →	...и в трудную минуту мы можем получить поддержку и прожить тяжелый период не с чувством одиночества и отчуждения, а с установкой «такова человеческая жизнь»

Простой способ завести дружеские отношения — сосредоточиться на людях, с которыми у вас общие интересы. Запишитесь в клуб, организацию или кружок в соответствии со своими интересами. Особенно хорошо подходят занятия, где вы будете регулярно видеть других людей. Проявите интерес к окружающим вас людям. Не отказывайтесь от возможности провести время вместе или просто повеселиться.

Основное внимание сосредоточьте на нескольких друзьях (от одного до трех человек), которые хорошо к вам

относятся и желают вам добра. Когда вам с кем-нибудь из них станет комфортнее, приоткройтесь другу, поделитесь мыслями и чувствами. И внимательно слушайте, чтобы хорошо узнать и понять нового друга. Слушайте **не только ушами, но и сердцем**, чтобы понять, что человек чувствует по отношению к вам. Обращайте внимание, как в вас откликаются эти чувства, согревают ли они ваше сердце.

Если у вас есть склонность отрицать или сводить к минимуму свои положительные качества, то попробуйте найти то, ради чего с вами стоит общаться. Возьмите листок бумаги и начертите по центру сверху вниз линию.

С левой стороны напишите «Друзья». В этой колонке запишите имена друзей. Можно внести туда любого, кто проявляет к вам симпатию, от друзей детства до недавних знакомых.

С правой стороны напишите «Мои ценные качества». В этой колонке составьте список того, что друзья, по-вашему, в вас ценят. В случае с каждым другом спросите себя: «Почему он хочет со мной дружить?» Можете записать слова, которые у друзей ассоциируются с вами, например заботливый, щедрый, честный, забавный, разделяет интересы, готов помочь, дает хорошие советы или хороший слушатель.

Проанализируйте список ценных качеств. Читайте качества по одному за раз, чтобы осмыслить их. Позвольте себе порадоваться тому, что вас ценят и уважают. Если вы почувствуете, что отрицаете или принижаете свои качества, то это нормально. Вам может потребоваться время, чтобы

свыкнуться с ними и принять их, — примерно так же вашим глазам нужно время на адаптацию, когда вы выходите из тьмы на яркий свет. Попробуйте представить, как вас видят друзья, и посмотреть на себя их глазами.

Держите список под рукой. Заглядывайте в него почаще. Активно напоминайте себе, что вас **ценят**, что вы на самом деле достойны любви. Не забывайте смотреть на список, когда чувствуете себя особенно уязвимым или неполноценным. В такие периоды вы, возможно, захотите довериться кому-нибудь из друзей из списка — с кем вам эмоционально комфортно.

Упражнение. *Медитация на любовь и доброту*

Хронические трудности требуют, чтобы к ним относились с искренней любовью и принятием. Подобное отношение проявляется — хотя бы отчасти — во время медитации на любовь и доброту. Эта медитация помогает научиться ценить себя, а вместе с тем развить надежную привязанность. К тому же, согласно исследованиям, практика медитации ослабляет чувство одиночества (Hutcherson, Seppala, and Gross, 2008). Со временем вы научитесь «чувствовать любовь».

При подготовке к медитации выделите себе несколько минут, в течение которых вас не будут отвлекать. Чтобы чувствовать себя увереннее, лучше начать с коротких отрезков минут по десять. Впоследствии можно увеличить их до двадцати. Медитируйте с добрым, положительным настроем. Отмечайте те моменты, когда вы отвлеклись, и переносите внимание обратно на упражнение. Если вам

трудно медитировать, отметьте это и похвалите себя за то, что взялись за трудную задачу.

Сядьте и примите удобную позу. Закройте глаза или опустите взгляд.

Сосредоточьтесь на дыхании. Некоторое время наблюдайте за вдохами и выдохами.

Перенесите внимание на область сердца. Напомните себе, что все люди хотят жить в безопасности, мире и счастье.

Повторяйте про себя следующее.

- Пусть я буду спокойным.
- Пусть я буду здоровым.
- Пусть я буду чувствовать радость и умиротворение.
- Пусть я буду чувствовать себя любимым.

Повторяйте каждую фразу медленно, позволяя словам окутывать вас, а себе — погружаться в них. Если захотите, можете несколько раз повторить фразу «Пусть я буду чувствовать себя любимым». Помните: здесь нет жестких инструкций, руководствуйтесь своим желанием.

Научившись выполнять эту медитацию для себя, можете адресовать ее другим: родственникам, друзьям, знакомым, даже тем, кого никогда не видели. Чем чаще вы будете ее практиковать, тем сильнее будет ваше сострадание.

Если вам очень трудно прочувствовать любящие пожелания по отношению к себе, попробуйте сначала адресовать их кому-то, к кому вы испытываете нежные чувства, например к другу, ребенку или домашнему питомцу. Четко представьте себе образ этого человека (или животного), чтобы почувствовать легкость. Теперь

медленно повторяйте фразы, предназначенные этому человеку или животному.

- Пусть ему будет спокойно.
- Пусть он будет здоровым.
- Пусть он будет чувствовать радость и умиротворение.
- Пусть он будет чувствовать себя любимым.

Высказав искренние сердечные пожелания, напомните себе, что все люди хотят испытывать такие чувства, а значит, и вы тоже. Теперь попробуйте помедитировать, сосредоточившись на себе. Если вам трудно, все равно похвалите себя за усилия.

Закончите медитацию, вновь сконцентрировавшись на дыхании. Какое-то время побудьте наедине с мирными, прекрасными чувствами, которыми сопровождались пожелания любви и доброты.

СОСТРАДАТЕЛЬНАЯ САМООСОЗНАННОСТЬ В ДВУХ СЛОВАХ

Сострадательная самоосознанность важна для формирования положительного отношения к себе и укрепления романтических отношений. Развить ее непросто, но упражнения, представленные в главах 6 и 7, дают конкретные инструменты, чтобы практиковать осознанность и самосострадание. Пусть ваши вдохновенные мечты о будущем, а также боль настоящих и прошлых отношений станут той мотивацией, которая заставит вас двигаться дальше.

Если потребуется, выполняйте любые упражнения в любое время. Вы начнете лучше относиться к себе и к другим, а значит, ваша жизнь будет наполняться счастьем. Не торопитесь, обдумайте и прочувствуйте все сказанное. Помните, что полноценная жизнь — это та, в которой вы цените каждый миг, но продолжаете стремиться к лучшему будущему.

ЧАСТЬ IV

Расцвет личной жизни

ГЛАВА 8

Поиск того, кто примет вас и согреет ваше сердце

Казалось бы, поиск второй половинки — довольно нехитрое предприятие: **«Веселый, романтичный, подтянутый мужчина ищет женщину с аналогичными качествами для вечной любви и дружбы»**. Однако в действительности так бывает довольно редко: встретив этого принца на белом коне, мы задаемся вопросом, какой смысл он вкладывает в слова «подтянутый», «романтичный» или даже «веселый». Осложняет ситуацию и то, что багаж других людей — ваш собственный, я говорила об этом в предыдущих главах.

Но не стоит барахтаться в этих противоречиях. Сострадательная самоосознанность поможет вам обнаружить, что у вас гораздо больше шансов встретить хорошую партию, чем вам казалось. Я имею в виду не объективно идеального спутника, а человека, который сможет принять вас

и полюбить такими, какие вы есть. Не менее важно и то, что сострадательная самоосознанность поможет вам найти выход из неприятных ситуаций. Вы начнете четко понимать, чего вы ищете в отношениях, и действовать соответственно.

СТАВИМ ЦЕЛЬ: ЗДОРОВЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В отношениях, как и в других сферах жизни, чтобы преуспеть, вы должны понимать, чего хотите. Конечно же, вы можете оказаться в хороших отношениях по воле случая, но даже тогда стоит представлять, какова ваша цель. Цель позволяет выбрать верное направление и пойти по правильному пути.

В общем и целом то, что формирует надежную привязанность в детстве, формирует надежные отношения и во взрослом возрасте. Так что нацельтесь на отношения, отвечающие следующим характеристикам.

Близость. Родители нужны детям физически и эмоционально, чтобы те чувствовали себя в безопасности, но во взрослых отношениях более значимую роль играют паттерны эмоциональной близости. Несмотря на то что отношения могут быть напряженными, они вовсе не обречены на провал. Но партнеры должны понимать потребности друг друга и удовлетворять их. Если один из партнеров эмоционально закрыт или враждебен, другой, скорее всего, будет чувствовать себя отвергнутым, одиноким и брошенным, а также сомневаться в своей личной ценности.

Безопасное убежище. Так же как ребенок бежит к матери, когда испуган или расстроен, партнеры в здоровых отношениях обращаются друг к другу, когда нуждаются

в одобрении или поддержке. В жизни всегда есть место хотя бы слабой боли и небольшим препятствиям, поэтому важно иметь партнера, который сможет утешить, предоставит помощь в трудную минуту и даст передохнуть от тягот. Люди, которые знают, что у них есть надежное укрытие от непогоды, меньше подвержены стрессу. К сожалению, если один из партнеров пренебрежительно или критически настроен, другой партнер не может обратиться к нему за помощью — а если это сделает, то будет чувствовать себя отверженным.

Надежная база. Чтобы в отношениях радоваться жизни и чувствовать любовь, оба партнера должны иметь возможность следовать желаниям своего сердца — или хотя бы просто изучать, какими эти желания могут быть. Здоровые отношения — те, в которых партнеры поддерживают друг друга в этом стремлении.

Размышляя над перечисленными критериями здоровых отношений, помните, что усилия должны прилагать оба партнера. Оба должны быть готовы принимать и быть принятыми, что является основой близости; утешать и получать утешение, обеспечивая безопасное убежище в трудные времена; поддерживать и получать поддержку, чтобы отношения служили надежной базой во время исследования мира. Многих из нас больше волнует, чтобы партнер мог принести нам эти «дары», однако и партнеру не менее важно получать все то же самое от нас, потому что отношения живут и развиваются, если в них придерживаются схемы «брать и отдавать». Важно и то, чтобы вы могли как отдавать, так и принимать.

Этот обзор дает некоторое понимание, чего вам следует ждать, но не поясняет, как выбрать подходящего партнера и как двигаться дальше. Подробнее об этом я расскажу в следующем разделе.

КАКИЕ КАЧЕСТВА СЛЕДУЕТ ИСКАТЬ В ПАРТНЕРЕ

Хороший партнер способен помочь нам приблизиться к той версии себя, которой вы хотите быть. Исследователи Стивен Дриготас, Кэрил Русбулт, Дженнифер Визелквист и Сара Уиттон (1999) вывели основу этого процесса, назвав его **феноменом Микеланджело**. Как Микеланджело мог разглядеть в каменной глыбе прекрасные формы своих скульптур, так и любящий партнер способен раскрыть в вас лучшее или идеальное «я» и выявить прекрасное начало.

В теории человек, способный на это, обладает приведенными ниже качествами. Уточню, что тот, кто вам подходит, может и не иметь всех этих черт. Это нормально. Приведенный перечень — схематически обозначенный маршрут, над которым стоит подумать (но подумать серьезно), когда вы будете искать потенциального партнера или оценивать, насколько вам подходит человек, находящийся сейчас рядом с вами. Итак, ваш партнер.

Эмоционально зрелый и обладает надежным типом привязанности. Такие люди находятся в ладу с собой и окружающими, они эмоционально открыты, а также хотят, чтобы у них и их партнера были разные личные интересы. К тому же они способны открыто, взвешенно и спокойно рефлексировать по поводу себя и своей жизни. Они признают собственные ограничения и ошибки, не меняя при

этом положительного отношения к себе. Понимая, что другие тоже несовершенны, они готовы прощать своих партнеров.

Способен конструктивно общаться. Такие люди хорошо умеют слушать и делиться собственными мыслями и чувствами, что помогает им выстраивать и поддерживать близкие отношения. Они способны эффективно решать конфликты. Такие люди в принципе хорошо умеют распознавать свои эмоции и справляться с ними, а это однозначный плюс, когда пытаешься сблизиться с другим человеком и проработать сложности, которые неизбежно возникнут в эмоционально близких отношениях.

Ценит вас. Просто влюбиться недостаточно. Отношения создаются совместно и в долгосрочной перспективе могут быть счастливыми только в том случае, если партнер вас уважает и ценит — и работает над тем, чтобы так или иначе демонстрировать это. Партнер должен проявлять к вам интерес, чтобы узнавать вас лучше. Вы будете на вершине счастья и раскроете свой потенциал в полной мере, если вас будут поддерживать в изучении личных интересов.

Подходит вам. Совместное времяпрепровождение, дарящее радость, очень важно. А это подразумевает, что у вас должны быть общие интересы. Что, в свою очередь, означает, что вам должно нравиться проводить время вместе, даже если речь идет только о душевных беседах. В долгосрочных отношениях крайне важно разделять или хотя бы уважать ценности друг друга. И чем сильнее эти ценности влияют на повседневную жизнь, тем важнее, чтобы они совпадали. Например, кризис неизбежен, если один партнер хочет детей, а другой категорически против.

А если один из партнеров привык к кочевому образу жизни, то отношения будут складываться лучше, если второго это устраивает.

Готов к отношениям. Ваш партнер должен быть готов вкладываться в отношения. Это означает, что он готов посвящать им свои время и внимание — неважно, вместе вы или на расстоянии. Это касается как сексуальной, так и эмоциональной близости. И наконец, потенциально хороший партнер верит, что вы — как пара — отвечаете за счастье друг друга.

Еще раз повторю, так как это очень важно: вам не нужно искать мистера или мисс Идеал, потому что таких людей не существует. Вам даже не нужно искать мистера или мисс Идеал-именно-для-меня, так как это может вылиться в бесконечный перебор кандидатур, подстегиваемый неугасаемой надеждой, что лучший человек находится где-то за углом. Вам стоит искать мистера или мисс Хорош(а)-для-меня. Я не предлагаю вам оставаться с тем, с кем вы несчастливы, я советую убедиться, что вы правильно определили приоритеты. С надежным фундаментом вам будет легче принять незначительную неряшливость, или нежелание делать карьеру, или какой-нибудь другой «недостаток» — и, возможно, вы даже начнете ценить его. Например, более чем скромные карьерные притязания могут говорить о том, насколько ценны для вашего партнера отношения и другие нематериальные аспекты жизни.

И еще одно предупреждение: не отбраковывайте сразу «приятного-но-скучного» претендента. Как отмечают Амир Левин и Рэйчел Хеллер (2010), иногда люди приравнивают свою тревожность в отношениях к состоянию влюбленности.

Если вам комфортно с открытым человеком, ваша тревожность может не активироваться. Поэтому вполне возможно, что «приятный человек», которого вы встретили, отлично вам подходит, несмотря на отсутствие моментального восторга.

Упражнение. *Представляем идеального партнера*

Представьте, что вы идете по пустынной местности и вдруг видите старое обручальное кольцо, наполовину втоптанное в землю. Когда вы поднимаете его и стираете грязь, чтобы получше разглядеть, из него вылетает джинн. Он обладает особой силой призвать партнера вашей мечты или превратить вашего нынешнего неидеального партнера в идеального. Ему нужен только список того, что вы хотите от партнера. Подумайте внимательно, прежде чем отвечать: от этого зависит ваше будущее.

Чтобы помочь себе выполнить задание, напишите список. Включите в него все качества, которые только придут вам в голову: характер, отношения с другими, отношение к вам, данные о нем как о родителе (например, желание им быть, количество желаемых детей или убеждения о роли каждого партнера), работа, физические характеристики, образ жизни, приоритеты и интересы. Добавьте сюда ваше представление о том, как вы будете проводить время вместе.

Чем больше подробностей вы напишете, тем лучше. Конечно, джинна никакого нет (простите!), и вряд ли вы когда-нибудь встретите человека, который будет соответствовать всем пунктам в вашем списке. Но после этого упражнения у вас будет больше шансов понять, подходит ли вам конкретный человек.

Упражнение. *Представляем идеальные отношения*

«Правильный» партнер помогает развить надежность в себе и отношениях, а также улучшить навыки взаимодействия. Но даже если бы вы могли заказать такого человека, этого было бы недостаточно, чтобы обеспечить вашим отношениям счастливое будущее. Вы должны участвовать в их создании. Поэтому подумайте, какими качествами для построения здоровых отношений вы обладаете и как вы можете измениться и стать лучше, развивая эти качества при поддержке хорошего партнера. При этом не забывайте, что для развития отношений требуется время — и потому, что близость формируется постепенно, и потому, что вы моментально не излечитесь от своих тревог. Чтобы вам проще было это обдумать, ответьте на следующие вопросы.

- Как на вас повлиял бы заботливый, внимательный, верный партнер?
- Как изменились бы ваши ощущения в этих отношениях по сравнению с теми, что вы испытывали в прошлых?
- Какими будут первые сигналы как в общении, так и на уровне ощущений, что эти отношения лучше предыдущих?
- Какие сигналы, как крупные, так и незначительные, вы заметите впоследствии?
- По мере снижения тревожности как еще вы будете вкладываться в отношения? В чем будет состоять отличие от предыдущих отношений?

- Что вы начнете делать меньше по мере снижения тревожности? В чем будет состоять отличие от предыдущих отношений?
- Как партнер и отношения помогут вам справляться с вашей тревожностью?
- Какую реакцию ваше новое поведение вызовет у вашего партнера (по сравнению с реакцией прошлых партнеров на ваше прежнее поведение)?
- Что принципиально иного будет в новых, здоровых отношениях, менее отягченных вашей тревожностью?
- Как эти отношения помогут вам поддерживать новообретенную надежность?

Теперь медленно перечитайте все, что написали. Перечитайте еще раз. Представьте все это. Позвольте образу оформиться. Позвольте себе по-настоящему прочувствовать его. Понимание, как выглядят и ощущаются такие отношения, поможет вам осознать и почувствовать сердцем, чего вы на самом деле ищете.

В ПОИСКАХ ЗОЛОТА

Даже с инструкцией, что искать в партнере, возникает вопрос: «Как я узнаю, что встретил(а) человека, который мне подходит?» Очень хочется сказать, что вы это почувствуете. Однако это не подразумевает, что вы получите некий однозначный сигнал вроде пения ангелов — на это рассчитывать не следует, потому что впечатления часто бывают обманчивы.

Ваши трудности с признанием своей значимости или привлекательности для других могут влиять на ваши отношения и выбор партнера несколькими способами. Например, вы не сможете провести границу между близостью и навязчивостью. Ваше желание, чтобы партнер или потенциальный партнер был с вами практически постоянно (в качестве доказательства его любви), может заставлять его чувствовать себя неуютно, скованно, ему может казаться, что вы его контролируете, — особенно если он не испытывает той же потребности в близости. Даже если ваш партнер желает близости так же, как и вы, подумайте, поддерживает ли он вас в ваших личных увлечениях или вы пожертвовали этой частью своей жизни ради отношений. А еще вы можете обнаружить, что ваши страхи не дают вам уйти, когда партнер вас отвергает или слишком отдаляется. В подобных ситуациях люди чувствуют, что они «отдали все свои силы» или «потеряли себя» в отношениях.

Если вы относитесь к тем, кто больше сосредоточен на собственной независимости и повседневной деятельности, а не на эмоциональной близости, то ваше одиночество может как сбивать вас с толку, так и мотивировать на поиск партнера. Вы можете выбрать такого же самодостаточного человека, но тогда, скорее всего, будете чувствовать себя еще более одиноко, так как не сумеете в полной мере принять его самодостаточность. С другой стороны, вам может быть некомфортно с человеком, заинтересованным в эмоциональной близости, и его потребность в одобрении вы примете за слабость.

К счастью, используя сострадательную самоосознанность в качестве компаса, вы в состоянии выбраться

из этого хаоса. Отслеживая мысли и эмоции и размышляя о причинах своего внутреннего состояния и своих поступков, вы с большей вероятностью сможете отличить хорошего партнера от того, кто заставит вас страдать. Еще раз подумайте о том, что вы уже узнали о себе, пока читали эту книгу. Если нужно, вернитесь к упражнениям из глав 5 и 6, чтобы отточить сострадательную самоосознанность. После этого еще раз выполните упражнения из этой главы, посвященные поискам идеального партнера. Это поможет вам, когда придется решать, подходит ли вам конкретный человек.

Иногда бывает так, что мы загораемся страстью к новому человеку и испытываем почти неконтролируемое желание сблизиться с ним как можно быстрее. Но если это повторяется из раза в раз, притормозите! Отметьте себе, что быстрое сближение не способствовало развитию долгосрочных, здоровых, счастливых отношений, которых вы хотите. Это не значит, что вихрь романов никогда не приводит ни к чему хорошему, но вы серьезно повысите свои шансы на успех, если выделите время на то, чтобы узнать другого человека и дать ему возможность тоже узнать вас получше.

Даже если вы идеально подходите друг другу и чувствуете, что знаете друг друга «целую вечность», истинная близость не наступит мгновенно. Регулярно напоминайте себе, что вы еще столь многого **не** знаете друг о друге. Чтобы набраться терпения, обратитесь к другим источникам поддержки: к семье, друзьям, а еще к приятным и продуктивным занятиям. Выполните упражнения из главы 7, посвященные доброте к себе. Ощущение принятия и самоценности

в других сферах своей жизни усмирит навязчивое желание получить мгновенную, идеальную (чтобы-меня-не-отвергли) любовь.

Процесс поиска хорошего партнера во многом похож на промывку песка в поисках золота. Так волнуешься, когда видишь, что что-то блестит. Но нужно быть осторожным. Если вы примете пустышку за золото, то почувствуете себя одинокими и удрученными и к тому же потеряете время, которое могли бы потратить на то, чтобы отыскать истинное золото, а может, и надежду когда-либо обрести «богатство». Учитесь распознавать и отбрасывать пустышки. Пусть у вас будет больше уверенности, что найденная любовь окажется настоящей!

НАСТОРОЖЕННОСТЬ К ПАТТЕРНУ «ПРЕСЛЕДОВАНИЕ — ОТСТРАНЕНИЕ»

В главе 3 я рассказала о такой распространенной проблеме, как паттерн «преследование — отстранение», который формируется между партнером с тревожной привязанностью (чаще это женщина) и избегающим партнером. Отношения, построенные по такой схеме, вряд ли подарят ощущение счастья, истинной поддержки и удовлетворения. Поэтому будьте предельно внимательны, если встретите человека, который проявляет к вам интерес, но как будто равнодушен к вашим чувствам, не уважает или не хочет узнать ваши мысли или интересы, высмеивает вашу потребность в близости, называя ее беспомощностью. В подобных отношениях голова идет кругом от противоречивых сигналов. Человек дает вам надежду, что вас *наконец-то*

полюбили, но при этом поддерживает ваше убеждение, что вы не обладаете ценностью и недостойны любви. Вам начинает казаться, что вы должны лучше стараться, чтобы заслужить желанные любовь и принятие, но ваши усилия не окупаются. Волнение, которое вы испытываете, скорее всего, связано не со счастьем обретения истинной любви, а с тревогой, что вас отвергнут. А из-за потребности другого человека в дистанции вы все время будете чувствовать, что вас отталкивают.

Если вы все же полагаете, что надежда действительно есть, поговорите напрямую с партнером о том, что думаете, чувствуете и хотите получить. Возможно, он захочет вместе с вами работать над улучшением отношений. Кроме того, может выясниться, что проблема больше в ваших страхах, а не в поведении партнера. В этом случае вам следует проработать возникшие вопросы. Для этого вернитесь к упражнениям на развитие сострадательной самоосознанности. Попробуйте также заручиться поддержкой партнера — ведь для трансформации отношений всегда нужны двое. Если партнер не станет работать с вами (кто бы ни был в ответе за текущие проблемы), советую вам пойти на семейную терапию. Если и это не поможет, то стоит серьезно подумать о том, чтобы прекратить подобные отношения.

Упражнение. *Учимся противодействовать паттерну «преследование — отстранение»*

Даже с развитой самоосознанностью может быть очень трудно держаться подальше от деструктивного паттерна «преследование — отстранение». Люди часто хотят

доказать свою ценность и пытаются что-то выжать из угасающих отношений. А если они уходят, то вскоре испытывают потребность вернуться, даже если в глубине души не верят, что партнер изменился. После успешного воссоединения они успокаиваются, им кажется, что партнер снова их любит. Но неприятные ощущения одиночества, чувство, что их отвергают и бросают, обычно очень скоро возвращаются.

Поэтому, если вы решили, что закончить подобные отношения (не имеет значения, новые они или давние) — это наилучший выход, вы очень себе поможете, продумав план и начав действовать с опорой на самосострадание.

Критически оцените свои отношения. Как только ваша решимость закончить отношения ослабнет, напомните себе, что у вашего партнера есть склонность отдаляться от вас. Так вы увидите, что ваш партнер не готов к близким отношениям. Это не связано с вашей личной ценностью, это скорее говорит о его проблемах. Подумайте: разве не это вы бы сказали близкому другу в аналогичной ситуации?

Напоминайте себе, как вы чувствовали себя в этих отношениях. Разрыв ощущается болезненно, но вспомните, что быть вместе тоже больно. Вы страдаете не столько из-за нехватки любви, сколько из-за потери **фантазии**, что у вас был открытый, поддерживающий и принимающий партнер. Напоминайте себе, что ваша боль понятна, но возвращение к партнеру не исцелит вас. В долгосрочной перспективе единственный способ исцелиться — держаться от него подальше.

В главе 10 вы найдете два упражнения, посвященных этой проблеме: «Стоит ли оно того?» и «Учимся отпускать». Они помогут вам ясно осознать свое решение закончить отношения и укажут, как от него не отступать.

. . . .

СПЛЕТИТЕ ПАУТИНУ ПОДДЕРЖКИ

Представьте паутину. Видите, она состоит из множества нитей. Если вы перережете одну, паутина не распадется. Однако если паук сидит на одной-единственной нити и вы разорвете именно ее, то он, естественно, упадет вниз. Аналогичным образом многочисленные социальные связи дают вам больше поддержки.

Конечно, ваши социальные взаимодействия — структура куда более сложная, чем паутина. Но тем не менее верно, что, имея несколько «нитей», вы обеспечите себе бóльшую устойчивость. Если вы в основном полагаетесь на одного человека или пытаетесь найти того единственного, с кем почувствуете себя ценным и нужным, то вы будете цепляться за этого человека изо всех сил. Подобная отчаянная потребность мешает развивать надежность, необходимую для любых здоровых отношений.

Паутина нужна пауку не только в качестве безопасного убежища, но и как охотничий инструмент. Подобным образом здоровые отношения выполняют сразу несколько функций, а не только обеспечивают комфортное состояние. Это источник веселья, радости и сексуального наслаждения, а еще это надежный тыл, благодаря которому вы можете

развивать свой потенциал. Если же вы сосредоточены только на получении одобрения, ваша тревожность помешает вам удовлетворять другие потребности. Например, вы не сумеете полноценно радоваться жизни. Желая одобрения, вы можете увидеть больше внимания и интереса со стороны другого человека, чем он в действительности проявляет.

Чтобы избежать эмоционально травмирующих ситуаций, поддерживайте себя многочисленными нитями. Развивайте отношения с семьей, друзьями и соседями — от знакомых до близких людей. Инвестируйте в работу, хобби и волонтерскую деятельность. Создавайте жизнь, в которой есть множество людей и занятий, готовых вас поддержать, — все они будут давать вам ощущение ценности и нужности.

Некоторые люди не позволяют себе увлечься одним человеком и встречаются с несколькими партнерами одновременно. Ощущение, что вокруг еще много потенциальных партнеров, дает им больше эмоциональной свободы и возможность спокойно обдумать кандидатуру каждого. У тех, кто открыт «просто свиданиям», появляется великолепный шанс решить, являются ли перспективными каждые конкретные отношения. Если вам это подходит, отлично! Действуйте. Если нет, то все же стоит активно ходить на свидания. Ваш партнер мечты может случайно ворваться в вашу жизнь, но более вероятно, что это произойдет, если вы будете находиться там, где второй половинке окажется проще вас найти.

Вам будет легче развивать романтические отношения, если другие сферы вашей жизни уже дарят вам чувство

собственной ценности и удовлетворение. Хорошо, если ваш партнер станет тем человеком, к которому вы в первую очередь обратитесь за заботой и поддержкой (вашим главным значимым человеком). Вы начнете эти отношения с ощущением надежности и будете радоваться эмоциональной близости, поддерживать интересы партнера, ожидать, что он поддержит ваши, вместе наслаждаться жизнью и сексуальной близостью.

ГЛАВА 9

Выстраиваем уютные отношения

Танцующие пары завораживают: два человека двигаются вместе, исполняя точно выверенные движения. Те, кто танцует лучше других, словно связаны магнетической силой. Наблюдая за таким танцем, мы опосредованно наслаждаемся единением. Что может быть притягательнее?

Обретя романтического партнера, мы хотим построить отношения, которые в лучшей версии подобны идеальному танцу. В таких отношениях мы идем рука об руку, эффективно общаемся и доверяем друг другу, при этом сохраняя гармонию как с собой, так и с партнером. Даже в худшем их варианте мы все равно хотим, чтобы наши усилия были скоординированными, и потому пытаемся найти способы принять и понять различия, а не насильно изменить друг друга.

Поддерживающие отношения прекрасны еще и потому, что они помогают обрести мир внутри себя. Помните, мы говорили в главе 2 о том, что во взрослом возрасте вы можете наработать надежную привязанность, развивая сострадательную самоосознанность и радуясь отношениям с эмоционально открытым и поддерживающим вас партнером? Так что и вам действительно стоит вкладываться в здоровые, взаимоподдерживающие отношения.

ОТКРОВЕННОСТЬ

Первое взаимодействие с партнером задает общий тон развитию ваших отношений. Все пойдет гладко, если вы оба будете открыты друг другу. То есть когда один станет делиться чем-то личным, а другой — отвечать пониманием, состраданием и аналогичным откровением. Сближаясь, вы начинаете больше делиться друг с другом и становитесь более открытыми. Появляется чувство безопасности и доверия, когда вы вместе. А за ним — нежность и симпатия, которые являются ключевыми компонентами для поддержания счастливых долгосрочных отношений.

Подобный взаимообмен вряд ли пройдет гладко, если для вас характерен ненадежный тип привязанности. Например, возможно, вы считаете, что если сразу расскажете о своих многочисленных трудностях, то это обеспечит вам внимание, сочувствие и поддержку партнера. Или вас пугает потребность в близости, которую вы чувствуете, и, вместо того чтобы открыться, вы будете вести себя отчужденно. В обоих случаях вы рискуете отпугнуть партнера. Кроме

того, зацикленность на том, как партнер может вам помочь или навредить, не позволит вам узнать его и проявить эмпатию.

Если ваши предыдущие отношения разрушились из-за привычного вам способа делиться с партнером своими переживаниями, пришло время его пересмотреть. Подумайте, что мотивирует вас открываться или не открываться. Если вам трудно отследить свои мотивы, воспользуйтесь упражнениями в главе 6 «Развиваем самоосознанность». Выявив причины, обратите внимание на то, когда и как вы открываетесь.

Если вы склонны из-за одиночества бежать навстречу близости, сдержите себя немного. Встречайтесь с друзьями, укрепляйте дружеские связи. Попробуйте найти хобби, которое даст вам почувствовать, что вы — часть чего-то большего. Так вы ослабите терзающие вас чувства одиночества и отчужденности. Вы можете поучаствовать в благотворительной акции, присоединившись к веломарафону, вступить в волонтерскую организацию или сделать красивый альбом для членов своей семьи. Или просто разрешите себе осознать свое чувство одиночества и утешить себя, вместо того чтобы бежать за утешением к кому-то еще.

Даже если вам очень хочется поделиться с партнером своими трудностями, чтобы он понял вас и стал ближе, не стремитесь выложить все и расписать подробно каждую деталь, внимательно следите за тем, что вы говорите. Открыть стоит ровно столько, чтобы партнер мог понять вас и посочувствовать. Остальное пусть подождет своего часа.

Например, можно сказать: «Я нервничаю и не могу расслабиться, потому что моя предыдущая девушка постоянно меня критиковала». Не стоит говорить больше, и тогда вы сохраните фокус внимания на текущих отношениях. Ваша девушка получит возможность поделиться своим опытом или расспросить вас. Она может сказать: «Я хорошо понимаю, что ты чувствуешь...» Или поощрить вас продолжить рассказ вопросом: «Что ты имеешь в виду?» Так вы будете откровенны друг с другом, а зарождающееся ощущение близости даст вам почувствовать тепло и нежность, которые, будем надеяться, свяжут вас на долгие годы.

ВЗАИМНАЯ СВЯЗЬ: БЫТЬ «ЦЕЛЬНОЙ ПОЛОВИНКОЙ»

В отношениях важно, чтобы партнеры не были далеки друг от друга и в то же время не зависели друг от друга. Это состояние можно назвать взаимной связью — когда партнеры ждут друг от друга заботы и поддержки, при этом ощущая себя независимыми людьми.

Чтобы сохранять независимость, следует учитывать как потребность партнера в близости и автономности, так и свою. Когда один чувствует, что его запросы не удовлетворяются, — а такое обязательно происходит время от времени, — важно, чтобы проблема обсуждалась конструктивно. Подобные разговоры делают нас уязвимыми, поэтому важно верить, что вы с партнером в состоянии разобраться в сложившейся ситуации. В этом случае вы не станете считать каждую возникшую между вами

трудность знаком того, что отношения скоро разрушатся. Чем ближе вы будете становиться, тем меньше будет ваше желание все ускорять и тем чаще вы сможете проявить терпение. Вам не придется сдаваться, чтобы спастись от «неизбежной» боли, только потому, что не все идет гладко. Совместно с партнером работая над пониманием ваших потребностей в близости и автономности, вы становитесь эмоционально открытой командой, объединенной любовью и доверием. Совсем как те танцующие пары, которые чудесно синхронно двигаются.

Однако если глубоко внутри вы боитесь быть отвергнутыми, баланс «близость — автономность» может стать серьезной проблемой. Вы можете чувствовать себя великолепно, когда вы с партнером близки (например, вместе смотрите фильм), но, скорее всего, будете впадать в отчаяние при малейшем намеке на дистанцию (например, когда партнер занят или хочет побыть один). Такие эмоциональные американские горки способны наложить отпечаток на любые отношения.

Минимизировать риски можно, выбрав искреннего, эмоционально открытого партнера, который совместно с вами будет работать над поддержанием баланса близости и автономности, равно как и над другими проблемами. Рядом с таким человеком вы будете чувствовать себя спокойнее, увереннее и меньше беспокоиться, когда партнеру понадобится то же самое.

Упражнение. *Оттачиваем танец близости*

Это упражнение призвано помочь вам лучше понять динамику потребностей в близости и автономности. Оно

позволит увидеть преимущества того, чего вы избегаете, и начать действовать. Прежде чем вы приступите, вернитесь к упражнению «Насколько гармонично ваше соотношение близости и автономности?» в главе 2. Так вы сможете понять, какой баланс ищете в отношениях или как он выглядит сейчас.

Помните, что волшебного, неизменного соотношения автономности и близости, которое создает здоровые отношения, не существует. У всех людей разные потребности, которые постоянно меняются. Отношения лучше всего работают, когда потребности партнеров в целом синхронизируются, но при этом оба они способны подстроиться друг под друга в конкретной ситуации.

Бросаем вызов жажде близости. Если вы чувствуете, что непременно должны быть рядом с партнером, и стараетесь не замечать различий между вами, попробуйте пойти от противного. Подумайте, чем приятным вы могли бы заняться без него. Это может быть что угодно. Например, участие в мастер-классе, уход за садом или прогулка с друзьями раз в неделю. Представьте, как эти занятия могли бы вас зарядить. Если понимаете, что начинаете тревожиться, напомните себе, что это всего лишь мысленный эксперимент. Вы просто составляете список, вы не обязаны делать что-либо из этого, если не хотите.

Возможно, вам стоит поговорить с поддерживающими вас людьми или записать свои мысли, чтобы проработать тревожность и неуверенность. Попробуйте выполнить упражнения для повышения осознанности из главы 6 или самосострадания из главы 7.

Когда будете готовы, поговорите с партнером. Обратите внимание, как он отреагирует на то, что вы хотите проводить больше времени наедине с собой. Если он вас поддержит, действуйте. Но обязательно расскажите ему, что у вас получается — и как вы цените его поддержку. Если он не выскажет одобрения, попросите его не стесняться и поделиться своими мыслями, обсудите за и против вашего нового образа жизни. Если опасения партнера окажутся весомыми, подумайте вместе, что вы можете сделать, чтобы вам обоим было комфортно.

Не забывайте, что отношения — это двустороннее движение. Расспросите партнера о его увлечениях, выслушайте его мысли и планы на этот счет — а если он уже активно чем-то увлекается, спросите, какие чувства у него вызывает это занятие.

Подумайте, как вы можете поддержать партнера. Например, если ему нравится смотреть на автомобили старых марок, представьте, как он взволнованно рассказывает вам о машинах, которые видел или о которых прочитал. Попробуйте ощутить его радость от того, что он может поделиться всем этим с вами.

Бросаем вызов потребности в самодостаточности. Эмоциональная открытость или уязвимость может казаться угрозой или чем-то ненужным. Но если вам одиноко, значит, вы страдаете от недостатка близости. Скорее всего, если вы все же рискнете приоткрыться, то почувствуете, что ощущение близости, которое при этом возникает, дарит вам радость. Понимаю, что сама мысль о сближении с кем-то может вызывать у вас тревогу и дискомфорт, но напоминайте

себе, что вы не обязаны ничего делать прямо сейчас. Вы просто размышляете.

Если вам трудно распознать и принять свои эмоции, вернитесь к упражнениям на самоосознанность в главе 6. Если мысль об уязвимости вводит вас в ступор, обратитесь к упражнениям на самосострадание в главе 7. Помните, что это процесс, а не разовое действие. Он требует времени.

Как только будете готовы, поговорите с партнером. А когда он поделится с вами чем-нибудь, проявите интерес. Спросите, что он чувствует или думает. Смысл в том, чтобы максимально вовлечься в процесс, лучше узнать себя и своего партнера. Открытая беседа способна сократить разрыв между вами и ослабить ваше чувство одиночества.

Независимо от того, работаете вы над автономностью или близостью (или над умением лавировать между вашими меняющимися потребностями), вы увидите, что усилия возвращаются к вам в виде более счастливых отношений. Вы почувствуете, что вас понимают, ценят, поддерживают и принимают. К тому же вы наверняка заметите, что некоторые проблемы исчезли или стали менее серьезными. Например, что вы стали реже погружаться в состояние одиночества, скуки, беспокойства, ревности или недоверия ко всем и теперь менее склонны бояться, что вас оттолкнут.

ПОДДЕРЖИВАЕМ СВЯЗЬ

Люди слишком часто позволяют ежедневному стрессу отправлять пункт «Отношения» в самый низ списка приоритетов. Они утрачивают чувство близости с партнером,

в итоге получается, что каждый живет отдельной жизнью. Если вы тревожный человек, то вам повезло иметь чувствительную систему оповещения на этот случай. Как только вы начнете отдаляться, вам будет больно — и это может подтолкнуть вас обратить свое внимание на партнера. Если возникшая дистанция как будто не беспокоит партнера, важно понимать, что он, скорее всего, все равно чувствует недостаток близости — или почувствует, если ситуация усугубится. К счастью, вы оба можете работать над ее восстановлением.

Чтобы устранить существующий разрыв (или помешать ему разрастись), важно, чтобы вы и ваш партнер ежедневно работали над открытостью, взаимной поддержкой и радовались обществу друг друга. Для этого нужно сделать кое-какие вещи.

Общайтесь каждый день. Подразумевается, что вы каждый день должны обсуждать произошедшее в этот день или планы на следующий. Такие разговоры помогут вам сохранить близкие отношения и дадут возможность поддержать друг друга как в горе, так и в радости. Достаточно всего десяти минут, но даже это будет важным вкладом.

Если вы не склонны заниматься своим хобби вне общества партнера, эти беседы будут для него еще и способом поощрить вас осваивать новые горизонты. Хобби не только подарит вам ощущение радости и удовлетворенности, но и станет источником позитивной энергии в отношениях.

Наслаждайтесь совместным времяпрепровождением. Без общего опыта отношения начинают угасать. Это может казаться очевидным, но, повторюсь, партнеры часто увязают

в своих личных делах. Так что каждую неделю планируйте пойти в ресторан, на спектакль или просто на прогулку, где сможете спокойно поговорить.

Объединяйте силы в совместных проектах. Многие пары отмечают, что это также способствует единению. Пожалуй, самый значимый совместный проект — это воспитание детей. Но это может быть и что-то другое, например ремонт в комнате или важная социальная деятельность.

КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ПОЗИТИВНОМ

Любовь — это не только то, что мы чувствуем; это поступки, демонстрирующие нашу заботу о партнере. Для успешных долгосрочных отношений нужно любить и быть любимым. Другими словами, оба партнера должны совершать поступки, которые помогут им почувствовать, что их ценят, оберегают и не хотят терять.

Для поддержания этого любящего состояния делайте все возможное, чтобы подчеркнуть положительные моменты в ваших взаимоотношениях и в партнере. Считайте это основополагающим принципом поддержания счастливых отношений. Как вы увидите ниже, есть множество небольших поступков, которые можно совершать каждый день. Чем лучше вы внедрите их в повседневную жизнь, тем счастливее будут ваши отношения.

УПРАЖНЕНИЕ. *БУДЬТЕ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫ*

Сексуальная привлекательность очень важна для поддержания романтики — неважно, недавно вы начали встречаться или давно находитесь в отношениях. Физическое

возбуждение усиливает эту привлекательность. Причем, как показали исследования, физическое возбуждение может проистекать из любого источника — от физических упражнений до сильных эмоций, таких как гнев, печаль или волнение (Pines, 2005). На привлекательность влияет и ваше настроение: вы скорее почувствуете тягу к кому-либо, будучи в хорошем настроении, а не в плохом.

Если изначально вашу привлекательность подпитывала тревога по поводу отношений, то для вас важно найти другой, более здоровый способ источать сексуальную привлекательность и укреплять романтический интерес. Ниже я перечислю варианты занятий, которым вы можете предаваться как в одиночку, так и с партнером (вы также можете придумать и свои):

- катание на велосипеде;
- походы;
- катание на роликах;
- теннис;
- быстрая ходьба;
- танцы;
- посещение концерта;
- просмотр эмоциональных фильмов, например экшенов, комедий или драм;
- путешествие.

Подобные не только физически активные, но и дарящие радость занятия способны открыть целый мир. Так что не поручайте своему страху быть отвергнутыми раздувать пламя страсти, а почувствуйте влечение к тому, кто дает вам ощущение эмоциональной безопасности.

Упражнение. *Демонстрируйте свою любовь*

Один из лучших способов показать свою любовь — физическая близость. Вы можете проявлять ее тысячами разных способов: держать партнера за руку, обнимать, предлагать помассировать ему спину или ноги или просто ласково касаться его спины. И, конечно, заниматься любовью.

Не менее важно искренне отвечать партнеру, когда он касается вас. Верный способ почувствовать любовь — ощутить и впитать прикосновение. В моменты, когда вы отвлекаетесь на другие мысли или сводите прикосновения к минимуму, потому что не считаете их чем-то важным, вы не принимаете любовь партнера. Так что будьте бдительны.

Одним людям прикосновения даются легче, чем другим. Если вы и ваш партнер не склонны к физической близости, то можете поработать над тем, чтобы чаще касаться друг друга. У многих пар объятия — часть утреннего или вечернего ритуала (я имею в виду продолжительное обоюдонежное объятие, а не мимолетное прикосновение «обнял — отпустил»). Попробуйте ввести эту практику в свою жизнь. Начать можно с совместного просмотра телепрограмм. Если вы почувствуете себя неловко, это нормально. Со временем дискомфорт уйдет, а вместо него появятся ощущения тепла и уюта.

Упражнение. *Пусть комплименты станут привычкой*

Физический контакт способен укрепить отношения, но то же самое можно сказать и о словах. Они — мощная и проникновенная сила. Возможно, вы вспомните: в фильме «Лучше не бывает» (1997) был потрясающий момент, когда Мелвин

(Джек Николсон), мизантроп и в целом неприятный человек, говорит Кэрол (Хелен Хант): «Из-за тебя я хочу стать лучше».

Не обязательно, чтобы и вы произносили комплименты с таким надрывом. Часто лучшими комплиментами становятся простые слова: вы можете сказать, что ваш партнер замечательно готовит или что он чуткий родитель. К вашим услугам всегда проникновенное «я тебя люблю». Если вы будете регулярно делиться положительными чувствами, у вас не останется вариантов, кроме как начать лучше относиться друг к другу.

Так что, если вашим отношениям недостает комплиментов, измените это. Сделайте привычкой как минимум раз в день говорить партнеру что-нибудь приятное. А если он скуп на комплименты, поговорите с ним об этом. Попробуйте попросить его прочитать этот раздел. Затем договоритесь, что вы говорите друг другу комплименты раз в день в течение недели. По истечении этого времени оцените эффект. Расскажите друг другу, что вы чувствовали, когда получали комплименты. (Хорошо, если вы сделаете это сразу же после того, как вас похвалили.) Затем можете продлить эксперимент еще на неделю. Действуйте по той же схеме: договаривайтесь делать друг другу комплименты ежедневно на протяжении какого-то временного отрезка, а потом обсуждайте результаты. Так комплименты войдут в привычку, которую вы оба будете активно укреплять.

Упражнение. *Любящие действия*

В начале отношений кажется естественным делать друг другу что-то приятное. Он покупает цветы. Вы отправляете

ему прочувствованное сообщение. Вы оба помните и отмечаете особые даты, такие как дни рождения или значимые достижения. Но часто в отношениях наступает такой период, когда партнеры воспринимают друг друга как должное и не прилагают значительных усилий, чтобы продемонстрировать внимание друг к другу. В результате они чувствуют себя отчужденными, одинокими или даже отвергнутыми.

Если вы недавно в отношениях и партнер не оказывает вам знаки внимания (или делает это от случая к случаю), то с вашей стороны будет разумно как минимум задаться вопросом, подходит ли вам этот человек. Спросите себя, не является ли ваше влечение следствием тревожности или страха отторжения и не провоцирует ли его тип привязанности партнера. Перечитайте еще раз раздел «В поисках золота» в главе 8, посвященный паттерну «преследование — отстранение».

Важно, чтобы вы и ваш партнер сознательно прилагали усилия и совершали действия, которые могли бы дать другому понять, что о нем заботятся и хотят, чтобы он был счастлив. Иногда один из партнеров может не знать, что действительно приятно другому. Для многих этот факт неприятен. Они считают, что партнер безо всяких пояснений должен знать, что им нравится, и что, если они сами расскажут партнеру о своих предпочтениях, это обесценит весь поступок. Но несправедливо ждать от других — даже от тех, кто вас любит, — что они смогут прочитать ваши мысли. К тому же вы упускаете из виду, что если партнер спрашивает, что вам нравится, и поступает соответственно, то это характеризует его с положительной стороны.

На самом деле открыто сказать, что вам нравится, — самый беспроигрышный вариант.

Помня об этом, прочитайте текст упражнения ниже, чтобы определить, чего вы хотите. Если чувствуете, что готовы, попросите партнера также прочитать этот текст или расскажите ему о нем. Если кто-то из вас не готов действовать сразу, не торопитесь, подумайте и обсудите причины. Например, некоторые люди боятся, что, поделившись своими желаниями, они будут выглядеть беспомощными или недостойными. В открытой беседе вы сможете заверить друг друга, что просто хотите сделать что-то хорошее для другого. Обсудив все с партнером, выполните упражнение по инструкции — его можно упростить, как я объясняю в первом шаге.

Напишите список действий партнера, которые позволят вам почувствовать его любовь. Это может быть что-то, что он уже делает или делал раньше, или что-то, что вы бы хотели, чтобы он делал. Будьте предельно точны. Например, можно написать: по вечерам ставь воду на мой прикроватный столик, держи меня за руку, когда мы гуляем, говори, что любишь меня, садись рядом, когда мы смотрим телевизор, или провожай меня на баскетбол. Воздержитесь просить о том, что может стать источником конфликтов и напряжения. Пока не показывайте список друг другу.

Если хотите, чтобы начало было более плавным, выберите только два действия — те, которые, на ваш взгляд, будут выполнимыми. Возможно, что-то, что партнер уже делал или предлагал сделать при случае. Получив первые

положительные результаты, можете выполнять упражнение в полном объеме.

Обсудите, как вы поделитесь списками друг с другом. Делитесь как положительными, так и отрицательными чувствами. Для начала можете сказать, что очень хотите узнать пожелания партнера или что вам неловко выполнять упражнение. Может, вы боитесь показаться слишком требовательным или того, что партнер на все ответит отказом. Пока вы говорите, задача партнера — слушать, выражать понимание и предлагать поддержку. Потом поменяйтесь ролями. (Если ваш партнер начнет повторять диалог, который вы вели до начала упражнения, это нормально. Укрепление взаимной поддержки только к лучшему.)

Зачитайте друг другу списки. Один партнер медленно зачитывает пожелание, второй тем временем слушает и обдумывает. Возможно, вы захотите обсудить некоторые пункты, вспомнить, как когда-то партнер делал это, или прояснить, что вы имели в виду. Помните, что все это просьбы, не требования. В конце слушающий называет одно-два действия, которые его устраивают и которые он готов совершать.

Если слушающий партнер не хочет выполнять ни один из пунктов, будет лучше, если он объяснит, почему для него неприемлемы приведенные поступки, подтвердит, что хочет доставлять вам радость, и предложит другие варианты любящих действий. Говорите об этом столько, сколько нужно, пока обоим не станет легче.

Затем поменяйтесь ролями: слушатель зачитывает список, тот, кто читал, слушает.

По прошествии недели пересмотрите упражнение. Поделитесь мыслями и чувствами. Покажите, как вы цените старания друг друга. Если у вас возникло желание повторить упражнение, попробуйте внести поправки в связи с комментариями партнера или даже предложить новые варианты любящих действий.

БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМИ

Когда находишься с любимым человеком, кажется естественным, что будешь хорошо думать о себе и культивировать благодарность за то, что он есть. К несчастью, наша способность благодарить может быть подорвана проблемами с привязанностью. Вместо того чтобы радоваться проявлениям любви, мы можем счесть их неотъемлемой чертой партнера (он просто любящий человек), никак не связанной с нами. И тогда вместо того, чтобы думать о себе положительно, мы испытываем благодарность к партнеру за то, что он любит кого-то столь недостойного и никчемного, как мы. Мы копим обиды на партнера, который не всегда может удовлетворить наши потребности. Или, искренне наслаждаясь отношениями, отыскиваем в них болезненный отголосок прошлых отношений, которые начинались счастливо, но со временем испортились. В общем, приятные чувства могут превратиться в болезненные и усилить ощущение, что мы недостойны любви.

Если вы узнаёте себя, то вам следует научиться принимать положительное отношение партнера и не забывать,

как и за что вы его цените. Следующие два упражнения призваны вам помочь с этим. Выполните то, которое покажется вам наиболее полезным, или, если захотите, оба.

Упражнение. *Осознанная благодарность*

Можно усилить свою благодарность, сознательно решив ценить свои качества и качества партнера. Постарайтесь регулярно выполнять одну или несколько следующих практик.

Сосредоточьтесь на том, что партнер ценит в вас. Работайте над тем, чтобы прочувствовать благодарность за эти качества. Прислушивайтесь к тому, как партнер выражает свою любовь к вам, и позвольте себе раствориться в его словах.

Сосредоточьтесь на том, что вы уважаете, чем восхищаетесь в своем партнере и что вас в нем привлекает. Просто подумайте об этом. Испытав приятные чувства, зафиксируйте их и примите решение быть благодарными за то, что у вас есть партнер. Если вы по какой-либо причине недовольны им, вернитесь к этим ощущениям, они уравновесят негативные чувства (но не пренебрегайте ими). Это особенно важно, если вы склонны забывать о положительных качествах партнера, когда злитесь на него.

Сосредоточьтесь на том, почему вы с партнером — отличная команда. Вспомните о чудесных моментах, проведенных вместе, неважно, случились они сегодня утром или несколько лет назад. Примите, прочувствуйте и бережно храните все доказательства того, что вместе вы создаете любящие отношения.

Не забывайте, что существенный и долгосрочный результат появится только в том случае, если вы будете регулярно претворять эти практики в жизнь.

Упражнение. Составляем список благодарностей

Следующее упражнение на развитие благодарности основано на исследовании Бриньоля, Гаско, Петти и Оркахо (2013). Согласно ему, люди способны избавиться от мыслей так же, как от материальных объектов, — выбросив их в мусор. Аналогично можно хранить и лелеять мысли, как вещи, и меняться под их воздействием.

Это упражнение призвано помочь вам воспитать в себе благодарность за положительные качества вашего партнера и отношений.

Выпишите качества, которые вы цените в своем партнере. Когда закончите, медленно перечитайте список, позволяя себе хорошо думать о партнере и испытывать благодарность за то, что он есть в вашей жизни.

Запишите характеристики, за которые вы цените ваши отношения. Когда закончите, медленно перечитайте список, позволяя себе хорошо думать о ваших отношениях и испытывать благодарность за то, что они есть в вашей жизни.

Держите список под рукой. Исследование показывает, что список будет лучше работать, если он будет при вас. Вы ощутите положительный эффект, если будете перечитывать его регулярно. Так вы сможете естественным образом встроить позитивные мысли в отношение к партнеру и личной жизни.

ТАНЕЦ ТРЕБУЕТ РАБОТЫ

Как и в случае с танцами, отношения требуют работы и практики. Вы должны научиться полагаться на партнера и находить умиротворение внутри себя. Примите то, что ошибки будут, но концентрируйтесь на положительном. Упражнения из этой главы помогут вам обрести гармонию со своим внутренним миром и партнером.

ГЛАВА 10

Преодоление трудностей

Во всех по-настоящему близких отношениях случаются недопонимания, разногласия и конфликты. Но если вы будете фокусироваться исключительно на том, как не быть отвергнутыми и заслужить любовь и привязанность партнера, то наверняка бросите все силы на то, чтобы сгладить острые углы. Так вполне можно замести под коврик собственные потребности и чувства. Однако рано или поздно вы споткнетесь о выросший под ковриком бугор и поймете, как одиноко вам в этих отношениях. Вы прочувствуете накопившуюся боль и разозлитесь на партнера. Такой сценарий точно не изменит вашу жизнь к лучшему. Но, к счастью, есть другой путь.

Сострадательная самоосознанность — вот способ научиться ценить себя, справляться с собственными эмоциями, стать более открытыми, начать позитивно воспринимать людей из своего окружения и не бояться быть уязвимыми. Отныне вам будет не страшно делиться мыслями и переживаниями

со своим партнером, вы сможете внимательно выслушивать его, не отвлекаясь на мысли о том, как его слова на вас действуют. Такой подход к отношениям подразумевает, что вы будете эмоционально открыты и способны к выстраиванию близких взаимоотношений.

Если даже в случае конфликта вы останетесь открытыми, любящими и честными, то у вас будут все шансы сохранить крепкие, близкие отношения, пока вы станете искать решение проблемы. Эта глава укажет вам путь к конструктивному решению конфликтов.

ПРОСЬБА О ПОДДЕРЖКЕ

Если вы прямо попросите о том, чего хотите, то у вас и партнера появится возможность совместно поработать над вашими отношениями. Попробуйте использовать две базовые практики:

1) делитесь своими чувствами, желаниями и потребностями;
2) прямо и конкретно просите у партнера то, чего вам хочется.

Приведу несколько примеров.

Хезер расстраивается, когда ее парень Арт уходит гулять с друзьями. Она копит чувства в себе и не делится ими с Артом. Она чувствует, что все сильнее отдаляется от него, и боится его потерять. В итоге Хезер принимает решение сказать ему: «Когда ты уходишь гулять с друзьями, я чувствую себя покинутой, как будто я тебе совсем не нужна. Я хочу, чтобы тебе было с ними весело, но мне в такие моменты очень

тяжело». Они поговорили, и Арт объяснил, что ему нравится проводить время с друзьями, но они не могут заменить ему Хезер. В итоге они пришли к соглашению, что Арт будет заранее говорить Хезер о своих планах, чтобы она тоже успела продумать досуг. Арт также предложил, что по вечерам, когда Хезер дома одна, он будет звонить ей или писать, пока он с друзьями или едет домой, — просто чтобы она знала, что он о ней думает.

Салли часто ездит в командировки, из-за чего Макс грустит и задается вопросом, любит ли она его вообще. Он всегда поддерживал ее в работе, но ему не нравятся ее частые отлучки. Макс объяснил это Салли, не забыв заверить ее, что искренне хочет, чтобы она претворяла в жизнь свои мечты. Несмотря на то что Макс и Салли не пришли к единому решению, они почувствовали, что готовы поддерживать друг друга. Они вновь подтвердили свое желание оставаться в отношениях и договорились, что Салли во время командировок будет ежедневно звонить и писать Максу, чтобы ему было спокойнее.

Конечно, не все ситуации решаются настолько легко. Если ваш разговор ни к чему не привел, обязательно вернитесь к нему, когда будете в спокойном состоянии. Ваша задача — найти способ чувствовать любовь друг друга и сближаться на эмоциональном уровне, даже если вам предстоит решить трудную проблему. Следующее упражнение поможет вам решать некоторые из таких коварных дилемм.

Упражнение. *Начало трудной беседы*

То, как вы сообщаете партнеру о проблеме, задает тон последующей беседы. Ученые из Института Готтмана, где изучают

различные аспекты брака и отношений, выяснили, что они могут предсказать не только исход пятнадцатиминутной беседы уже спустя три минуты после ее начала, но и то, какие пары разведутся, а какие останутся вместе (Gottman and Silver, 1999; Carrere and Gottman, 1999). Так что тщательно обдумайте, как начать беседу, и следуйте приведенным ниже рекомендациям.

Для разговора выберите эмоционально нейтральный момент. Момент значит не все, но многое. Тяжелый разговор может пройти хорошо только в том случае, если оба партнера будут в достаточно хорошем физическом и ментальном состоянии, чтобы вести его.

Формулируйте проблему коротко и ясно. Что бы ваш партнер ни сделал и какой бы ни была ситуация, настоящая проблема заключается в том, как она влияет на вас. Поэтому коротко опишите положение дел и переходите к основному вопросу: как все это на вас влияет.

Не обвиняйте. Если вы начнете перечислять все ошибки партнера или прямо укажете на недостатки его характера, он будет только защищаться. Вам не станет лучше, а он сильнее отдалится эмоционально.

Сосредоточьтесь на своем состоянии. Как бы вам ни хотелось наброситься на партнера, когда он вас расстроил, в глубине души вы хотите, чтобы он вас понял и позаботился о вас. Он сможет это сделать только в том случае, если вы открыто поделитесь своими мыслями и чувствами.

Известный способ вести такого рода конструктивную беседу — использовать «“я”-сообщения». Начиная предложение

с «я», вы рассказываете партнеру о том, что происходит с вами, приоткрываете ему двери в свой мир. Когда же вы начинаете предложение с «ты», то критически настраиваетесь по отношению к партнеру и сводите общение на нет.

Представьте, что вы говорите: «Ты больше не делаешь ничего романтического». Так вы выразите свою позицию, но желаемый ответ не услышите. Вы с большей вероятностью получите то, в чем нуждаетесь, если скажете: «Я бы хотела, чтобы ты сделал что-то романтическое, как раньше, когда ты без повода приносил мне цветы». Или представьте, что вы с партнером обсуждаете его привычку бросать на пол грязную одежду, и он соглашается больше этого не делать, а потом все равно ее раскидывает. Можно сказать: «Я очень расстроена из-за того, что ты так поступил. И ощущаю себя нелюбимой, словно я твоя служанка. Мне очень одиноко». Или: «Ты такой неряха и такой бесчувственный. Я вообще не понимаю, зачем с тобой о чем-то разговаривать». Сравните оба этих высказывания. Нужно ли еще что-то добавлять к этому?

«“Я”-сообщения» можно использовать и для выражения критики. Например: «Я думаю, что ты идиот». А «“ты”-сообщения» могут быть чуткими. Например: «Ты действительно пытался меня поддержать, но иногда я так расстраиваюсь, что не могу этого оценить». При работе с пациентами я обычно предлагаю им подумать, на кого сильнее укажет их фраза, и говорю, что им нужно раскрыться и дать партнеру шанс по-настоящему понять, поддержать, ободрить и оценить их.

Будьте предельно точны, когда говорите о своих чувствах. Чтобы осознать и понять свои чувства, может

потребоваться время. Если у вас не получается это сделать, вернитесь к упражнению «Определяем свои эмоции» в главе 6. Как только разберетесь в своих чувствах, поделитесь ими с партнером. Например, можно сказать: «Мне грустно» или «Мне одиноко».

Обозначьте, что партнер может сделать, чтобы удовлетворить вашу потребность. Будьте конкретны. После того как вы поделитесь своими эмоциями, можно, например, сказать: «Я чувствую себя нелюбимой, мне нужно знать, что ты действительно меня любишь. Было бы замечательно, если бы ты держал меня за руку, когда мы куда-то выходим, или планировал, как нам провести время вместе». Или: «Мне одиноко, и я хочу, чтобы мы были ближе друг к другу, чтобы больше времени проводили вместе, просто сидели и болтали». Если вы не знаете, что партнер может для вас сделать в той или иной ситуации, обсудите ее, чтобы найти решение.

ОБСУЖДЕНИЕ КОНФЛИКТА

Помимо того, чтобы делиться чувствами и желаниями, здоровое общение требует, чтобы мы искренне слушали и стремились понять своего партнера — не просто принимали к сведению его слова, а смотрели на ситуацию его глазами и сопереживали ему. Для этого нужно уметь отодвигать в сторону свою точку зрения. Не приводите объяснение, лишь бы заставить его согласиться с вами. Не принижайте и не отрицайте его чувства, чтобы защититься от боли, которую

эти чувства вскроют. Но вы и **не обязаны** соглашаться с партнером или отказываться от желаемого. Вам и вашему партнеру следует слушать друг друга. Важно, чтобы вы оба были откровенны, стремились понять друг друга и были готовы к поддерживающему и конструктивному общению. Так вы будете чувствовать себя в безопасности даже в самых глубоко личных и болезненных беседах.

Важно не только то, **как** вы начинаете сложную беседу, но и то, **что** и **как** вы говорите. Например, не стоит забывать о том, что у вас обоих есть предубеждения и вы оба можете ошибаться. Готовность понять и признать это помогает быть более открытыми взгляду партнера, проявлять сострадание, извиняться и искренне прощать. Для того чтобы диалог был конструктивным, к нему нужно подходить с желанием понять партнера, поделиться с ним своим состоянием и стать ближе эмоционально. В противном случае вы с партнером или обнаружите, что живете параллельными жизнями, или поссоритесь, пытаясь каждый защищать свою точку зрения.

Ниже я дам несколько рекомендаций для эффективного общения.

Будьте безопасным убежищем. Я не могу выразить словами, насколько это важно — чтобы партнеры чувствовали себя в безопасности друг с другом. Сформировать это можно только в разговоре. Если вы говорите о проблеме, попросите партнера просто выслушать вас и постараться понять. Объясните ему, что вам нужна возможность высказать все, что у вас на душе. Убедитесь, что он вас понял, прежде чем будете его выслушивать. (См. предыдущее упражнение «Начало трудной беседы».)

Если о проблеме говорит ваш партнер, постарайтесь искренне понять его точку зрения. Ваша задача — проявить эмпатию, как можно лучше прочувствовать его состояние. Это само по себе поможет вам стать ближе. Так, если ваш партнер почувствует, что вы стремитесь его понять и проявляете участие, он тоже станет более открытым. Когда он закончит говорить, перескажите своими словами то, что он прямо или косвенно сказал о своих чувствах. Если вы не уверены, что поняли его правильно, скажите об этом и попросите его объяснить еще раз.

Внимательно слушать и не перебивать может быть труднее, чем кажется, ведь мы отвлекаемся на свои реакции и хотим вставить свои мысли. Постарайтесь сосредоточиться на том, что тревожит партнера. Затем, когда он почувствует, что его услышали, поддержали и успокоили, можете поделиться своими ощущениями — и он скорее вас услышит.

Отмечайте положительное. Хорошо, если при обсуждении трудной темы вы время от времени будете отмечать качества, которые цените в своем партнере. Это не даст вам погрузиться в неприятные эмоции и негативные мысли о нем — напротив, вы будете опираться на его положительные качества. Тем самым вы дадите партнеру понять, что цените его, хотя и недовольны нынешним его поведением или возникшей ситуацией. Так разговор будет более конструктивным.

Придерживайтесь конкретной темы. Когда страсти накаляются, очень легко начать прыгать с темы на тему, от одного примера к другому. Так происходит, когда мы теряемся и не хотим, чтобы партнер оказался прав. Или когда за

одной негативной мыслью следует другая, и не успеваем мы оглянуться, как уже выдаем длинный список проблем, на который партнер физически не может ответить. В любом случае ни одну проблему нельзя решить, когда предмет разговора постоянно меняется.

Общайтесь уважительно. Взаимное уважение — основа близких отношений; нет причин грубить или оскорблять партнера. Это относится даже к тем случаям, когда вы злитесь друг на друга.

Если вы легко впадаете в гнев и взрываетесь, серьезно подумайте над этим. Злость может поглотить вас и разъесть ваши отношения. Попробуйте справиться с этой проблемой с помощью сострадательной самоосознанности, поищите материалы, посвященные управлению гневом, или обратитесь к специалисту.

ДАР ПРОЩЕНИЯ

Любые два человека, вверившие друг другу свои сердца и жизнь, рано или поздно причинят друг другу боль. Причиной этого могут стать гнев, незнание, личные проблемы, непонимание или — порой — внимание к личному счастью, а не к трудностям партнера.

Любой человек чувствует боль, когда его обижают. Люди с тревожностью особенно к ней чувствительны. В их случае боль проникает глубоко, часто смешиваясь с чувством неполноценности или непривлекательности. Тревожные мысли, чувства и воспоминания способны поглотить человека, и тогда самокритика или ненависть к партнеру будут мощными и разрушительными.

Если это ваш случай, то вам нужно учиться преодолевать боль и прощать. Научившись прощать, вы сделаете подарок самому себе. Прощение позволит вам отпустить гнев и горечь, сжигающие ваши сердце и душу. А еще это подарок партнеру и вашим отношениям. Если вы верите, что партнер искренне желает вам самого лучшего, сожалеет о вреде, который вам причинил, и больше не нанесет вам подобной обиды, прощение исцелит ваши отношения. Если же вы не верите в это, то, возможно, настало время хотя бы подумать над тем, чтобы расстаться. В этом случае прощение будет вашим прощальным подарком.

Простить не значит разрешить себя оскорблять; это значит оставить оскорбления в прошлом. Например, если ваш партнер — алкоголик, вы можете отказаться держать алкоголь в доме и потребовать, чтобы он прошел курс лечения. Если он получит необходимую помощь и будет делать все от него зависящее, чтобы оставаться трезвым, вы можете простить его и не попрекать прошлым в настоящем. Это не разовое решение, которое принимается за секунду, это работа со своими чувствами и ощущениями в отношениях. Если же впоследствии ваш партнер возьмется за старое, вы можете снова поднять этот вопрос, но так, чтобы фокус внимания оставался в настоящем. Прощение подразумевает, что не стоит ворошить прошлое без необходимости. Джек Корнфилд, признанный учитель медитации, говорил об этом так: «Прощение — это клятва не нести горечь в будущее… решиться отпустить надежду на лучшее прошлое» (2011).

Повторюсь, что для прощения необходимо время. Поэтому отнеситесь с состраданием к своим трудностям и проявите терпение, когда будете работать над исцелением.

Упражнение. Учимся прощать

Ниже я описываю несколько практик, которые помогут вам приблизиться к прощению.

Поблагодарите за то, что вас когда-то простили. Исследователь счастья Соня Любомирски (2008) советует начинать процесс прощения с воспоминаний о тех случаях, когда простили вас. Можно вспомнить, как вас простил родитель, друг или бывший партнер. Подумайте, почему они это сделали и каково это было — чувствовать себя прощенным. Подумайте, как это помогло вам, им и вашим отношениям.

Обратитесь к пониманию и состраданию. Держа в голове неприятное поведение, которое вы не можете простить, сделайте следующее.

- Перечитайте раздел «Работаем над эмоциональной самоосознанностью» в главе 6.
- Выполните упражнения «Определяем свои эмоции» и «Учимся дружить со своими эмоциями».

Также можно вернуться к разделу «Ментализация» в главе 6. Продолжая держать в голове болезненную ситуацию, перечитайте его и выполните упражнения «Выбор — быть любопытным» и «Знакомимся с внутренним миром партнера». Они помогут вам детальнее понять ситуацию и действия партнера.

Чтобы простить, вам нужно практиковать сострадание как к себе, так и к партнеру. Ваша задача — осознавать свое состояние, проявляя эмпатию к партнеру. Это непросто, но крайне важно. Чтобы облегчить себе задачу, попробуйте

чередовать упражнения, которые помогают вам прочувствовать собственное состояние, с теми, которые позволяют проявить эмпатию к партнеру.

Создайте ощущение безопасности. Чтобы простить, важно быть спокойным эмоционально. Для этого нужно принять разумные меры, чтобы ощущать себя в безопасности. Например, если вы хотите сохранить брак после того, как супруг вам изменил, стоит удостовериться, что этому человеку действительно нужны ваши отношения и что он больше не общается с любовником. Если партнер стал причиной вашего бедственного финансового положения, необходимо установить контроль над деньгами до тех пор, пока он не найдет выход и не вернет себе ваше доверие в этой области.

Помните: приняв решение простить, вы не забываете о случившемся, вы оставляете все в прошлом. Примеры выше говорят о том, что можно делать выводы из случившегося и предпринимать соответствующие действия. Но, простив, вы больше не цепляетесь за гнев, не пытаетесь заставить партнера заплатить за то, что он сделал, а проявляете участие и сострадание.

Скорее всего, вы сталкивались с тем, что боль и гнев из прошлого вновь захлестывали вас. Вам нужно разобраться с ними внутри себя. Когда на ум приходят мысли о нанесенных вам обидах, реагируйте на них с самосостраданием.

Попробуйте сначала подумать: «Конечно, подобные воспоминания трудно оставить в прошлом». Потом напомните себе, что ситуация разрешилась — или решается сейчас.

Если можете, переключите свое внимание на настоящее. Возможно, вы захотите попросить поддержки у партнера. Важно сделать это без обвинений. Например, сказать: «Мне сейчас очень неспокойно. Мне страшно, что ты снова мне изменишь, и я чувствую себя идиоткой из-за того, что снова тебе доверилась. Сейчас мне нужно, чтобы ты подтвердил свое желание сохранить отношения». (В этом вам помогут предыдущие упражнения, посвященные тому, как начинать и вести тяжелую беседу.)

Наконец, получив подтверждение, что вы в эмоциональной безопасности, сосредоточьтесь на положительных моментах в ваших отношениях и на любви, которую партнер проявляет к вам сейчас. В зависимости от конкретных обстоятельств вам может потребоваться дополнительная помощь. В этом случае обратитесь к соответствующей литературе или индивидуальной (семейной) терапии.

ЧТО ДАЛЬШЕ?

Иногда наступает момент, когда мы всерьез задаемся вопросом, нужны нам эти отношения или стоит их закончить. Чтобы ответить на него, придется тщательно проанализировать свои отношения. Вы можете обнаружить: вы знаете, что «должны» это сделать, но вам очень трудно решиться на разрыв. Или, возможно, вам тяжело принять решение, потому что у вас нет четкого понимания, как будет лучше. Обе ситуации непростые, но следующее упражнение прольет на них некоторый свет.

Упражнение. *Стоит ли оно того?*

Если вы не знаете, продолжать отношения или нет, вам нужно оценить, насколько они для вас благоприятны, свое желание остаться в отношениях, работать над ними и то, насколько, на ваш взгляд, ваш партнер заинтересован в удовлетворении ваших потребностей. Для этого оцените, насколько ваши отношения вписываются в понятие «здоровые». Возможно, вы будете счастливы в отношениях, если ваш партнер сможет:

а) быть эмоционально близким:

- отзываться на ваши пожелания и потребности;
- ценить вас как личность, а не только за то, что вы для него делаете;

б) быть безопасным убежищем:

- поддерживать и ободрять вас, особенно в трудную минуту;
- утешать, когда вы расстроены;

в) быть для вас надежной базой:

- поощрять и поддерживать ваши увлечения.

Чтобы быть на равных, и вам стоит делать все вышеперечисленное для своего партнера. Конечно, это подразумевает, что партнер должен быть готов делиться с вами своими желаниями и потребностями, обращаться к вам в трудную минуту и искать вашей поддержки. Ваши отношения не обязательно должны быть идеально сбалансированными во всех этих сферах, но вам должно быть по-настоящему комфортно при существующем балансе.

Для этого:

Признайте свои эмоциональные потребности и желания. Вернитесь к упражнению в главе 8, где вы представляли идеального партнера и идеальные отношения. Нет идеальных людей и идеальных отношений, но как бы вы определили своего нынешнего партнера и отношения?

Прямо скажите о своих потребностях. Если вы хотите партнера, который в общем и целом пытается удовлетворить ваши желания и потребности, вы в ответе за то, чтобы обозначить их. Вы говорили о них ясно и прямо? Если нет, то вам стоит подумать, почему так произошло, и, может быть, вновь воспользоваться упражнениями в начале этой главы, посвященными эффективной коммуникации с партнером.

Подумайте, всегда ли партнер относится к вам с уважением. Партнер, который действительно хочет, чтобы вы были счастливы, будет постоянно так или иначе показывать вам, что вы для него важны и стоите всех его стараний. Размышляя над тем, насколько все вышесказанное относится к партнеру, попробуйте обратиться за советом к человеку, которому вы доверяете и которого уважаете. Если вы поймете, что партнер часто демонстрировал, что вы для него не важны, и презрительно отзывался о вас как о человеке «с проблемами», то он не проявляет себя как заинтересованный, поддерживающий и заботливый партнер. Пришло время оставить его. Напротив, если вы не выказывали уважения к партнеру, пришло время вам пересмотреть собственные действия. Руководствуясь принципом «всегда проявлять

уважение», даже когда вы расстроены, вы вносите свой вклад в построение здоровых отношений.

Сравните внешнюю картинку отношений со своими ощущениями. Если внешне партнер всем кажется желанной партией, это еще не значит, что так оно и есть. Некоторые люди на публике обращаются со своими партнерами лучше, чем когда остаются с ними наедине. Иногда, даже если человек производит впечатление идеального, в нем может быть что-то, что не делает его хорошим спутником. Если вам кажется, что все это описывает ваши отношения, поговорите с одним из своих друзей, кто сможет оценить ваш опыт и прояснить ваши чувства. Если тот выскажет предположение, что это тревожность определяет ваше восприятие и серьезно вам мешает, поразмыслите над этим. Поговорите с кем-то еще и решите, стоит вам работать над отношениями или лучше закончить их.

Упражнение. *Учимся отпускать*

Если вы решили прекратить отношения, важно составить план, который поможет вам уйти и двигаться дальше.

Заранее продумайте систему поддержки. Разрыв воспринимается болезненно, и вы перенесете его легче, если сможете положиться на поддерживающих вас людей. Будьте честны, делясь с этими людьми своими проблемами, чтобы они понимали, в каких обстоятельствах вы оказались, и искренне поддержали ваше решение закончить отношения.

Один из самых трудных моментов в расставании — это то, что раньше вы полагались на своего партнера (или

думали, что можете на него положиться), ожидали от него поддержки, заботы и одобрения. Партнер мог давать вам ощущение значимости в этом мире. Поддерживающие люди утешат вас, когда вам будет плохо, и подбодрят, чтобы двигаться дальше. Ощущение, что вы — важная часть жизни других людей, не заменит вам партнера, но избавит от одиночества и окажет положительное влияние на самовосприятие.

Позвольте себе горевать. Горе — естественная реакция, когда мы теряем важного для нас человека, даже если без него нам лучше. Друзья могут говорить: «Он(а) того не стоит», но дело в том, что для вас это все равно потеря. Поэтому разрешите себе испытывать злость, печаль, боль и любые другие чувства. Но продолжайте шаг за шагом двигаться дальше. Со временем вы перестанете оглядываться назад, потому что вас поманит новая жизнь.

Напоминайте себе о своей ценности и сильных сторонах. Это трудно сделать, когда вам плохо, но все же подумайте, что в вас ценят родные и друзья. Не спешите отмахнуться или преуменьшить свою ценность. Эти люди сделали выбор — общаться с вами, потому что они этого хотят. Даже родственники **не обязаны** поддерживать связь! Выполните еще раз упражнения «Раскрываем свою ценность» и «Становимся себе лучшим другом» в главе 7.

Ищите здоровые способы справиться с ситуацией. Позаботиться о себе — всегда хорошая идея, но в трудную минуту это особенно важно. К сожалению, именно в такое

время мы скорее готовы поддаться импульсу искать сиюминутное удовольствие, например в еде, алкоголе, сексе, шопинге, или просто удалиться от мира. Иногда реагировать на ситуацию подобным образом — это нормально, но вы все равно должны себя контролировать. Будет только хуже, если вы наедите себе бока или купите машину по цене самолета. И еще никто не прожил счастливую жизнь, навечно замуровавшись дома в одиночестве. Поэтому сделайте над собой усилие и займитесь чем-то, что, как вы знаете, пойдет вам на пользу: правильно питайтесь, регулярно занимайтесь спортом, хорошо спите, общайтесь, занимайтесь духовными практиками — в общем, делайте все то, что обычно приносит вам радость.

Погрузитесь в значимую работу. Когда люди чувствуют, что занимаются чем-то значимым лично для них, они скорее погружаются в это дело. А это — прекрасный антидот от чувства одиночества. Примеры подобной деятельности — волонтерство, садоводство, получение ученой степени или написание книги (да, это мой личный пример). Можно внедрить в жизнь больше одного пункта.

Ваш выбор не обязательно должен подразумевать деятельность для других людей или вместе с ними, но помощь другим — при непосредственном с ними взаимодействии — способна дать вам почувствовать собственную ценность и вовлеченность в социум. Те, кто помогает, обычно чувствуют себя счастливее.

Сосредоточьтесь на моменте. Если вы теряете себя в болезненных эмоциях, попробуйте сосредоточиться на том, что

делаете сейчас. Для этого можете вернуться к упражнению «Объять свое тело» в главе 7.

Будьте готовы почувствовать желание вернуться. Есть вероятность, что в какой-то момент вам придет в голову идея воссоединиться с партнером. Вспоминая все хорошие моменты, вы можете подумать, что на этот раз у вас все будет иначе. Прежде чем хвататься за телефон или «случайно» сталкиваться с бывшим, серьезно подумайте над этим. Признайте, что трудно быть одному, но вспомните, как трудно и быть в отношениях. Если вас захлестывают приятные воспоминания, сверьтесь с реальностью. Те приятные мгновения действительно характеризуют ваши отношения? Или болезненных моментов было намного больше? Спросите себя, почему вы решили уйти. Если вам трудно держать это в голове, составьте список (когда придете в более уравновешенное состояние), с которым сможете сверяться. И еще: прежде чем связываться с бывшим партнером, обратитесь к надежному другу и обсудите с ним ситуацию. А осознав, что ваше решение уйти было правильным, напоминайте себе в моменты слабости, что «и это пройдет».

Если вернетесь, будьте к себе снисходительны. Даже приложив все усилия, вы можете вдруг обнаружить, что отправили бывшему партнеру сообщение с желанием оказаться в его объятиях, прежде чем осознаете, что сделали. Как только поймете, что совершили ошибку, прекратите отношения. Помните, что у всех бывают моменты слабости, поэтому простите себя. Если вам нужна помощь в развитии самосострадания, вам пригодится упражнение

«Становимся себе лучшим другом» из главы 7. Чем скорее вы отделите себя от своей ошибки, тем лучше будете себя чувствовать.

Разрывы никогда не проходят легко, но, вооружившись пониманием того, что пошло не так (не только в этот раз, но и многократно в прошлом), вы обрели больше шансов на здоровые, прочные отношения.

Заключение

Надеюсь, что, прочитав и внимательно изучив эту книгу, вы начали по-новому смотреть на свои трудности в любви. Теперь вы можете увидеть, как относитесь к себе и к партнеру, наметить путь к счастливым, здоровым романтическим отношениям и начать уверенно шагать по нему. Надежные отношения с партнером прекрасны еще и тем, что они усиливают и укрепляют надежные отношения с самим собой.

Если вы проделали работу, описанную в этой книге, то станете счастливее — в романтических отношениях, в отношениях с самим собой и со своей жизнью. Несомненно, это потребует концентрации, настойчивости и усилий. Но результаты будут восхитительны!

ПОИСК ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩИ

Иногда даже этой книги может быть недостаточно. Например, если ваш партнер выражает желание быть вместе, но не предпринимает никаких шагов со своей стороны или

вы не можете избавиться от своих тревожных паттернов, стоит серьезно подумать о семейной терапии. Если же ваша тревожность перевешивает все попытки научиться принимать себя или мешает почувствовать себя спокойно в отношениях, подумайте о личной терапии. Еще Джон Боулби (1989), человек, впервые заговоривший о системе привязанности, замечал, что терапия способна помочь людям сформировать более надежные модели общения с людьми (Mikulincer and Shaver, 2007).

Очень важно, чтобы ваш психолог оказался для вас безопасным убежищем и надежной базой. Только так вы будете достаточно спокойны, чтобы изучить свои страхи, и сможете почувствовать, что вас поддерживают и желают, чтобы вы развивались как личность.

Ваш психолог поможет вам осознать болезненные чувства, негативные убеждения и проблемные паттерны поведения. Вы научитесь сознательно отслеживать собственные благонамеренные, но неверно приложенные усилия, призванные уменьшить тревогу и получить поддержку в отношениях.

Важно найти не просто опытного и авторитетного психолога, а специалиста, с которым у вас сложатся хорошие взаимоотношения. Терапия подразумевает откровенную беседу, поэтому во время сеансов вы должны чувствовать себя максимально безопасно.

Работа во время сеансов сама по себе во многом развивает навыки сострадательной самоосознанности. А развивая сострадательную самоосознанность, вы будете более открыто говорить со специалистом — значит, терапия поможет вам эффективно изменить свои убеждения и привычки общения с другими людьми.

ВЫ ЭТО МОЖЕТЕ

Проблемы в отношениях могут казаться неподъемными, поэтому напоминайте себе, что путь к счастливым и здоровым отношениям существует. Вы можете встретить того, кто будет поддерживать, ободрять и любить вас, а вы будете поддерживать, ободрять и любить его. Эта книга предлагает вам сосредоточиться на состоянии «здесь и сейчас», чтобы помочь себе и своим романтическим отношениям. Избавьте свою любовь от страха!

Список литературы

Я безмерно благодарна многим исследователям и ученым, чьи работы оказали влияние на эту книгу. Мои техники в отношении системы привязанности и сострадательной самоосознанности появились только благодаря основам, которые они заложили. Ниже вы найдете солидный список авторов, но некоторым из них я бы хотела выразить особую благодарность. За систему привязанности я в долгу перед Джоном Боулби, Мэри Эйнсворт, Мэри Мейн, Карен Бартоломью, Питером Фонаги, Филипом Шейвером, Джуд Кассиди, Марио Микулинсером, Крисом Фрейли и Дэвидом Уоллином. Полезно было почитать и другие книги — Сью Джонсон, Амира Левина и Рэйчел Хеллер, которые делились идеями о теории привязанности с широкой публикой. Уильяму Свонну принадлежат фундаментальная теория и исследования по теме самоверификации. В контексте моих идей о сострадательной самоосознанности я в особом долгу перед Кристин Нефф,

Кристофером Гермером, Джоном Кабат-Зинном, Джеком Корнфилдом и многими исследователями осознанности и медитации.

Ainsworth, M. R. S., M. C. Blehar, E. Waters, and S. Wall. 1978. Patterns of Attachment: Assessed in the Strange Situation and At Home. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Baera, R., E. Lykins, and J. Peters. 2012. "Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators." Journal of Positive Psychology 7: 230–238.

Barnard, L., and J. Curry. 2011. "Self-Compassion: Conceptualizations, Correlates, and Interventions." Review of General Psychology 15: 289–303.

Bartholomew, K., and L. Horowitz. 1991. "Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model." Journal of Personality and Social Psychology 61: 226–244.

Bollas, C. 1987. The Shadow of the Object: Psychoanalysis of the Unthought Known. New York: Columbia University Press.

Bowlby, J. 1961. "Childhood Mourning and Its Implications for Psychiatry." In The Making and Breaking of Affectional Bonds by J. Bowlby. New York: Routledge.

Bowlby, J. 1989. The Making and Breaking of Affectional Bonds. New York: Routledge.

Brennan, K., C. L. Clark, and P. R. Shaver. 1998. "Self-Report Measurement of Adult Romantic Attachment: An Integrative Overview." In Attachment Theory and Close Relationships, edited by J. A. Simpson and W. S. Rholes. New York: Guilford Press.

Briñol, P., M. Gascó, R. Petty, and J. Horcajo. 2013. "Treating Thoughts as Material Objects Can Increase or Decrease Their Impact on Evaluation." Psychological Science 24: 41–47.

Burton, R. 2008. On Being Certain: Believing You Are Right Even When You're Not. New York: St. Martin's Press.

Carrere, S., and J. Gottman. 1999. "Predicting Divorce Among Newlyweds from the First Three Minutes of a Marital Conflict Discussion." Family Process 38: 293–301.

Collins, N. L. 1996. "Working Models of Attachment: Implications for Explanation, Emotions, and Behavior." Journal of Personality and Social Psychology 71: 810–832.

Davis, D., and J. Hayes. 2012. "What Are the Benefits of Mindfulness?" Monitor on Psychology 43: 64–70.

Drigotas, S., C. Rusbult, J. Wieselquist, and S. Whitton. 1999. "Close Partner as Sculptor of the Ideal Self: Behavioral Affirmation and the Michelangelo Phenomenon." Journal of Personality and Social Psychology 77: 293–323.

Feeney, J. a. 2008. "Adult Romantic Attachment: Developments in the Study of Couple Relationships." In Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press.

Feeney, J. A., P. Noller, and M. Hanrahan. 1994. "Assessing Adult Attachment." In Attachment in Adults: A Clinical and Developmental Perspective, edited by M. B. Sperling and W. H. Berman. New York: Guilford Press.

Fonagy, P., G. Gergely, E. Jurist, and M. Target. 2002. Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self. New York: Other Press.

Fraley, C., A. Vicary, C. Brumbaugh, and G. Roisman. 2011. “Patterns of Stability in Adult Attachment: An Empirical Test of Two Models of Continuity and Change.” Journal of Personality and Social Psychology 101: 974–992.

Fredrickson, B. 2001. “The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions.” American Psychologist 56: 218–226.

Germer, C. 2009. The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions. New York: Guilford Press.

Goldman, B., and M. Kernis. 2002. “The Role of Authenticity in Healthy Psychological Functioning and Subjective Well-Being.” Annals of the American Psychotherapy Association 5: 18–20.

Gottman, J. 2002. Marital Therapy: A Research-Based Approach: The Two-Day Workshop for Clinicians (Compact disc.) Seattle: Gottman Institute.

Gottman, J., and N. Silver. 1999. The Seven Principles for Making Marriage Work: A Practical Guide from the Country’s Foremost Relationship Expert. New York: Three Rivers Press. См. издание на русском языке: Готтман Дж., Сильвер Н. 7 принципов счастливого брака, или Эмоциональный интеллект в любви. М. : Бомбора, 2021.

Griffin, D. W., and K. Bartholomew. 1994. “The Metaphysics of Measurement: The Case of Adult Attachment.” In Advances in Personal Relationships (Vol. 5, Attachment Processes in Adulthood), edited by K. Bartholomew and D. Perlman. London: Jessica Kingsley Publishers.

Hazan, C., and P. Shaver. 1987. “Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process.” Journal of Personality and Social Psychology 52: 511–524.

Hutcherson, C., E. Seppala, and J. Gross. 2008. “Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness.” Emotion 8: 720–724.

Johnson, S. 2008. Hold Me Tight: Seven Conversations for a Lifetime of Love. New York: Little, Brown and Company.

Kabat-Zinn, J. 1994. Wherever You Go, There You Are. New York: Hyperion. См. издание на русском языке: Кабат-Зинн Дж. Куда бы ты ни шел — ты уже там. Осознанная медитация в повседневной жизни. М. : Эксмо, 2021.

Kornfield, J. 2011. The Wise Heart and the Mindful Brain. Talk presented at the Skirball Center for the Performing Arts, New York University, New York.

Levine, A., and R. Heller. 2010. Attached: The New Science of Adult Attachment and How It Can Help You Find — and Keep — Love. New York: Penguin. См. издание на русском языке: Левин А., Хеллер Р. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2020.

Lyubomirsky, S. 2008. The How of Happiness: A Scientific Approach to Getting the Life You Want. New York: Penguin Press. См. издание на русском языке: Любомирски С. Психология счастья. Новый подход. СПб. : Питер, 2014.

Lyubomirsky, S., and L. Ross. 1997. “Hedonic Consequences of Social Comparison: A Contrast of Happy and Unhappy People.” Journal of Personality and Social Psychology 73: 1141–1157.

Mikulincer, M., and P. Shaver. 2007. Attachment in Adulthood: Structure, Dynamics, and Change. New York: Guilford Press.

Mikulincer, M., and P. Shaver. 2008. "Adult Attachment and Affect Regulation." Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press.

Neff, K. 2008. "Self-Compassion: Moving Beyond the Pitfalls of a Separate Self-Concept." Transcending Self-Interest: Psychological Explorations of the Quiet Ego, edited by J. Bauer and H. Wayment. Washington, DC: APA Books.

Neff, K., S. Rude, and K. Kirkpatrick. 2007. "An Examination of Self-Compassion in Relation to Positive Psychological Functioning and Personality Traits." Journal of Research in Personality 41: 908–916.

Pines, A. 2005. Falling in Love. New York: Routledge.

Shaver, P., and C. Hazan. 1988. "A Biased Overview of the Study of Love." Journal of Social and Personal Relationships 5: 473–501.

Simpson, J. A., S. W. Rholes, and D. Phillips. 1996. "Conflict in Close Relationships: An Attachment Perspective." Journal of Personality and Social Psychology 71: 899–914.

Slade, A. 2008. "The Implications of Attachment Theory and Research for Adult Psychotherapy: Research and Clinical Perspectives." In Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications, edited by J. Cassidy and P. Shaver. New York: Guilford Press.

Swann, W., P. Rentfrow, and J. Guinn. 2003. "Self-Verification: The Search for Coherence." In Handbook of Self

and Identity, edited by M. Leary and J. Tangney. New York: Guilford Press.

Swann, W.B., Jr., A. Stein-Seroussi, and R. B. Giesler. 1992. "Why People Self-Verify." Journal of Personality and Social Psychology 62: 392–401.

Tavris, C., and E. Aronson. 2007. "Self-Justification in Public and Private Spheres: What Cognitive Dissonance Theory Teaches Us About Cheating, Justice, Memory, Psychotherapy, Science, and the Rest of Life." General Psychologist 42: 4–7.

Tavris, C., and E. Aronson. 2007. Mistakes Were Made (But Not by Me): Why We Justify Foolish Beliefs, Bad Decisions, and Hurtful Acts. New York: Harcourt. См. издание на русском языке: Теврис К., Аронсон Э. Ошибки, которые были допущены (но не мной). Почему мы оправдываем глупые убеждения, плохие решения и пагубные действия. М. : Инфотропик Медиа, 2012.

Wallin, D. 2007. Attachment in Psychotherapy. New York: Guilford Press.

Winnicott, D. W. 1953. "Transitional Objects and Transitional Phenomena: A Study of the First Not-Me Possession." International Journal of Psychoanalysis 34: 89–97.

Благодарности

За воплощение идей, изложенных в этой книге, мне нужно поблагодарить множество людей. Возглавляют список те, с кем я работала на сеансах. Мой опыт напрямую сформировал меня как психолога, которым я являюсь, и психолога, которым мне предстоит стать. Я благодарю всех своих пациентов за то, что они раскрыли передо мной свои жизни и сердца.

Следом идут те, кто принимал непосредственное участие в создании книги. Мой муж, Марк Фелпс, — любящий спутник, вдохновитель и редактор-эксперт в одном лице. Будучи профессиональным журналистом, он постоянно пишет различные статьи; посмотрев на нас обоих, наши сыновья — Маркус и Элайджа — заявили, что, когда вырастут, не хотят быть писателями.

Разумеется, эта книга не существовала бы в нынешнем ее виде без сотрудников New Harbinger Publications. Я глубоко благодарна им за веру в меня, автора-новичка, а также за

руководство и поддержку на протяжении работы над книгой. Больше всего была полезна конструктивная, своевременная и мудрая критика от Мелиссы Кирк и Джесс Биб.

Также я многим обязана моим друзьям и коллегам. Чарльз Марк, Кейти Кортес и Дженнифер Браун делились со мной своими мыслями и профессиональным опытом. Я обязана им больше, чем могу себе представить. А Стив Гласс был так добр, что поделился своими озарениями и положительным опытом медитаций, которые пришлись очень кстати.

Об авторе

Лесли Беккер-Фелпс — дипломированный психолог, писательница и лектор. Она — эксперт по отношениям, ведет блог The Art of Relationships («Искусство отношений») для компании WebMD, а также блог Making Change for Psychology Today («Меняем психологию сегодня»). Лесли Беккер-Фелпс работала в Сомерсетском медицинском центре в Сомервилле, где руководила отделением психологической поддержки для женщин. Узнать больше о Лесли Беккер-Фелпс вы можете на www.drbecker-phelps.com.

Где купить наши книги

Специальное предложение для компаний

Если вы хотите купить сразу более 20 книг, например для своих сотрудников или в подарок партнерам, мы готовы обсудить с вами специальные условия работы. Для этого обращайтесь к нашему менеджеру по корпоративным продажам: +7 (495) 792-43-72, b2b@mann-ivanov-ferber.ru.

Книготорговым организациям

Если вы оптовый покупатель, обратитесь, пожалуйста, к нашему партнеру — торговому дому «Эксмо», который осуществляет поставки во все книготорговые организации.

142701, Московская обл., г. Видное, Белокаменное ш., д. 1;
+7 (495) 411-50-74; reception@eksmo-sale.ru.

Адрес издательства «Эксмо»
125252, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, ст. 1;
+7 (495) 411-68-86;
info@eksmo.ru / www.eksmo.ru

Санкт-Петербург
СЗКО Санкт-Петербург,
192029, г. Санкт-Петербург,
пр-т Обуховской Обороны, д. 84е;
+7 (812) 365-46-03 (04);
server@szko.ru

Нижний Новгород
Филиал «Эксмо» в Нижнем Новгороде,
603094, г. Нижний Новгород,
ул. Карпинского, д. 29;
+7 (831) 216-15-91, 216-15-92,
216-15-93, 216-15-94;
reception@eksmonn.ru

Ростов-на-Дону
Филиал «Эксмо» в Ростове-на-Дону,
344023, г. Ростов-на-Дону,
ул. Страны Советов, д. 44а;
+7 (863) 303-62-10;
info@rnd.eksmo.ru

Самара
Филиал «Эксмо» в Самаре, 443052,
г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»;
+7 (846) 269-66-70 (71…73);
RDC-samara@mail.ru

Екатеринбург
Филиал «Эксмо» в Екатеринбурге,
620024, г. Екатеринбург,
ул. Новинская, д. 2щ;
+7 (343) 272-72-01 (02…08)

Новосибирск
Филиал «Эксмо» в Новосибирске, 630015,
г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3;
+7 (383) 289-91-42; eksmo-nsk@yandex.ru

Хабаровск
Филиал «Эксмо» в Хабаровске, 680000,
г. Хабаровск, ул. Фрунзе, д. 22, оф. 703;
+7 (4212) 910-120; eksmo-khv@mail.ru

Казахстан
«РДЦ Алматы», 050039,
г. Алматы, ул. Домбровского, д. 3а;
+7 (727) 251-59-89 (90…92);
RDC-almaty@eksmo.kz



Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редактуре и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Научно-популярное издание
Психология МИФ. Главные книги о любви

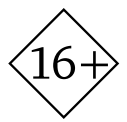
Беккер-Фелпс Лесли

Точно любишь?
Надежные отношения вопреки тревожной привязанности

Руководитель редакционной группы *Светлана Мотылькова*
Ответственные редакторы *Татьяна Рапопорт, Ксения Борисова*
Литературный редактор *Наталья Рудницкая*
Арт-директор *Яна Паламарчук*
Дизайнер *Таисия Демкина*
Верстка *Екатерина Матусовская*
Корректоры *Наталья Воробьева, Марк Кантуров, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»
123104, Россия, г. Москва, Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru
vk.com/mifbooks



Когда речь заходит о партнере, вы чувствуете беспокойство, тревогу, страх, ревнуете или боитесь, что вас бросят? Или, возможно, думаете, что недостойны любви? Хотите перемен в жизни и в отношениях, но при этом не знаете, с чего начать?

Если да, то эта книга для вас. В ней опытный психолог Лесли Беккер-Фелпс объясняет:

— откуда берутся проблемы в любви;

— как научиться распознавать свои деструктивные мысли, убеждения и вредные поведенческие привычки, которые мешают построить здоровые и долговечные отношения;

— что можно сделать, чтобы изменить ситуацию и наслаждаться любовью без тревог.

Начните читать прямо сегодня, чтобы справиться с тревожностью, неуверенностью в себе, страхами и обрести счастье в близких отношениях!



МИФ mann-ivanov-ferber.ru @mifbooks